Kuřecí balíčky se smetanovým špenátem

Ingredience

Pro 4 osoby

- 350 g čerstvého špenátu
- prášek do pečiva — 1 špetka
- 600 g kuřecích prsou
- šunka — 80 g
- 200 g plísňového sýra
- olej — 50 g
- máslo — 50 g
- cibule — 1
- 200 ml šlehačky
- sůl, bílý pepř, petrželka

Postup

Čerstvý špenát několikrát opereme pod studenou vodou a vložíme do vroucí osolené vody, do které jsme přidali trochu prdope. Blanšírovaný špenát pak slijeme a vložíme do ledové vody, uchová si tak svěží barvu.

Kuřecí prsa opatrně rozklepeme do šířky, osolíme, opepříme a na každou porci položíme list špenátu, plátek šunky a do středu kousek sýra. Plátky masa přeložíme v půli, okraje lehce sklepeme a spíchneme párátkem. Balíčky naskládáme na plech vymazaný olejem, vložíme do trouby rozehřáté na 180 st. C a pečeme 15 – 20 minut. Měkké maso vyjmeme, zbavíme párátek a udržujeme teplé. Výpek zjemníme polovinou másla a prohřejeme.

V kastrůlku rozpustíme zbytek másla, vložíme najemno nakrájenou cibuli a krátce ji zpěníme. Přidáme zbylý překrájený špenát, zalijeme šlehačkou, ochutíme solí a pepřem a podusíme dokud šlehačka nezhoustne. Kuřecí prsíčka podáváme s kopečkem smetanového špenátu, vařenými bramborami a snítkou petrželky.

Zdroj: cilka.eu