



Rolada od purećeg filea

Eterična ulja citrusa kolačima daju posebnu aromu, a tek bijelom mesu peradi? Uz dodatak lisnatog i korjenastog povrća za nadjev, bolje ne može.

Sastojci

Broj osoba: 4

- 1 kg purećeg filea
- 1 žlica [Vegete Natur](#)
- 300 g blitve
- 150 g mrkve
- 1/2 žličice soli
- 1 žlica krušnih mrvica Podravka
- 4 žlice ulja

Za začinsku mješavinu:

- 1/2 žličice naribane korice limuna
- 1/2 žličice naribane korice naranče
- 1/2 žličice naribane korice limete
- 2 žlice nasjeckanog peršina
- 2 češnja češnjaka



Vrijeme pripreme: 1 h i 30 min
Energetska vrijednost: 598 kcal / 2500 kJ
Zahtjevnost:

Priprema

1. Pureći file zarezite po duljini, ali ne do kraja. S lijeve i s desne strane filea nožem dublje zarezite i file otvorite kao knjigu. Natucite ga batom za meso i natrljajte Vegetom Natur.
2. Blitvu i mrkvu skuhaite.
3. Mrkvu narežite na kockice, a blitvu usitnite ili nasjeckajte u električnoj sjeckalici.
4. Malo posolite, dodajte parmezan, papar, krušne mrvice i sve dobro izmiješajte.
5. Naribane korice limuna, naranče i limete stavite na vruću tavu bez masnoće. Dodajte peršin, protisnuti češnjak te kratko popecite i ohladite.
6. Pripremljeni pureći file premažite nadjevom od blitve.
7. Dodajte mrkvu i pospite pripremljenom začinskom mješavinom.
8. File savijte, a krajeve pričvrstite čačkalicama.
9. Nadjevenu roladu zamotajte u aluminijsku foliju premazanu uljem, stavite u kalup, podlijte vodom i pecite u pećnici zagrijanoj na 200 °C oko 50 minuta.
10. Potkraj pečenja maknite foliju i još kratko zapecite.
11. Pečenu roladu malo ohladite, maknite čačkalice i narežite na ploške.

Posluživanje

Uz roladu poslužite kuhano povrće.

Mala tajna





Rolada od purećeg filea

Umak od pečenja možete procijediti, dodati malo bijelog vina i žličicu kukuruznog škroba Gussnel Dolcela razmućenog u malo vode. Dobit ćete vrlo ukusan umak uz ovo rafinirano jelo.

Moja bilješka

