Špenátová roláda

30 minut náročnost ●●○○

Tahle verze přípravy špenátu se vám bude jisto jistě líbit. Roláda je lehounká jako peříčko, bez lepku i laktózy.

Ingredience

Těsto:

- 4 vejce M (žloutky, bílky zvlášť)
- 4 mírně vrchovaté lžíce cukru krupice + 1 vanilinový
- špetka soli
- 125 g čerstvého baby špenátu (1 vanička)
- 3 polévkové lžíce řepkového oleje
- kůra z 1/2 bio citronu a pár kapek šťávy do bílků
- 10 g vanilkového pudinkového prášku
- 6 mírně vrchovatých lžic rýžové hladké mouky (Radka Vrzalová doporučuje Natural Jihlava)
- 6 g kypřicího prášku bez lepku
- 2 x pečicí papír, utěrka, cukr moučka, plech

Náplň:

- 2 x Lipánek bez laktózy
- 2 x Jihočeské pomazánkové bez laktózy
- 1 sáček sypké jahodové náplně (Radka Vrzalová doporučuje Dr. Oetker)
- 2 polévkové lžíce moučkového cukru

Návod na přípravu:

Troubu nahřejeme na 180 °C. Bílky vyšleháme s pár kapkami citronové šťávy a špetkou soli do pevného sněhu, pak přišleháme 1 polévkovou lžíci cukru, šleháme, až se cukr rozpustí a sníh je pevný. Špenát pokrájíme a pak nasekáme v sekáčku nebo mixéru se lžící oleje.

Ve vedlejší míse vyšleháme žloutky se zbytkem cukrů, citronovou kůrou do žluté hedvábné hmoty a zašleháme posekaný špenát s olejem a zbytek oleje. Přisypeme mouku, pudinkový a kypřicí prášek krátce prošleháme.

K vaječné směsi opatrně (nadvakrát) stěrkou přimícháme sníh a vše pojíme v hladké piškotové těsto, které nalijeme na plech vyložený pečicím papírem. Stěrkou uhladíme a pečeme ve vyhřáté troubě cca 12 minut.

Rozprostřeme si utěrku, na ni pečicí papír, který pocukrujeme cukrem moučkou.

Po upečení (roláda by měla být stále pružná, nikoliv vysušená) opatrně překlopíme papír s roládou na připravený a mírně pocukrovaný pečicí papír. Horní papír opatrně od rolády odtrhneme a roládu pomocí utěrky smotáme. Celý váleček dáme vychladnout na mřížku.

Vyšleháme si krémovou náplň z připravených surovin, vychladlou roládu opatrně rozvineme, potřeme krémem, zase zavineme a dáme zabalenou v pečicím papíru odpočinout nejméně na hodinu do lednice. Před podáváním lehce pocukrujeme.

Nechce se inspirovat a koukněte na další báječné bezlaktózové recepty od Radky Vrzalové