Drobiowe roladki z warzywami

Stokrotka

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- filet z kurczaka - 2 szt.
- musztarda - 2 łyżeczka
- czosnek - 1 ząbek
- kapusta włoska - 2 kilka listków
- marchewka - 1/2 szt.
- kalarepka młoda - 0,4 szt.
- papryka czerwona - 0,4 szt.
- por - 4-5 cm
- chleb tostowy - 0,5 kromki
- jajko małe - 1 szt.
- ser żółty starty - 2 łyżka
- papryka ostra mielona - szczypta
- olej - 2 łyżka
- sól, pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Roladki z kurczaka z warzywami są efektowne i smaczne.
Z powodzeniem można ich podać na świąteczny obiad.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście kapusty gotować przez 1 minutę w osolonej wodzie, osączyć. Marchewkę i kalarepkę obrać, razem z papryką i chlebem bez skórki pokroić w drobną kosteczkę. Por oczyścić, umyć, pokroić w krążki. Dodać jajko, starty ser, przyprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać.

KROK 2: Filety umyć, osuszyć i rozbić tłuczkiem przez folię. Natrzeć solą, pieprzem i zmiażdżonym czosnkiem, posmarować musztardą, ułożyć liście kapusty.

KROK 3: Na przygotowane mięso z kapustą wyłożyć nadzienie i zrolować.

KROK 4: Następnie obwiązać bawełnianą nicią lub spiąć wykałaczkami, włożyć do naczynia żaroodpornego, oprószyć ostrą papryką i skropić olejem. Przykryć i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni, piec około 40-45 minut