




## Rolada drobiowa z warzywami


 Bożena1960

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 6 porcji

### Składniki:

filety z kurczaka pojedyncze - 2 szt.	sól - - do smaku
brokuł - 1/2 szt.	czosnek granulowany - 1/2 łyżeczka
marchewka duża - 1 szt.	łyżeczka
ser żółty - 100 g	mieszanka ziół polskich - 1 łyżka
pieprz biały - szczypta	oliwa - 2 łyżka
	masło klarowne - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Filet z kurczaka po oczyszczeniu, umyciu i osuszeniu ponacinać i rozbić na płaty uważając by nie porobić dziur. Każdy płat oprószyć solą, pieprzem oraz czosnkiem granulowanym. Połowę brokołu rozdzielić na różyczki, odciąć łodyżki, a następnie zalać gorącą wodą tak na 3 minuty po czym odsączyć na sitku. Ser żółty i obraną marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Włożyć do miski i wymieszać.

Na przygotowane płaty nałożyć małe kawałki różyczek brokołu, nałożyć farsz z sera i marchewki, posypać mieszanką polskich ziół, zwinąć w roladę obwiązać nitką kuchenną. Roladę posmarować oliwą i oprószyć również ziołami .

Przygotowane rolady włożyć na rozgrzany tłuszcz podsmażyć, a następnie dusić pod przykryciem na małym ogniu do miękkości (u mnie około 40 minut). Po usmażeniu nitkę z rolad odwinąć, a roladę pokroić w plastry o grubości 1,5cm. Podawać z ziemniakami lub kluskami albo nawet z frytkami i ulubioną surówką. Można również podać jako smaczną przekąskę.