Rolada z kurczaka z kaszą gryczaną

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- filet z kurczaka - 1 szt.
- czosnek - 1/2 ząbek
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- cebulka - 1/2 szt.
- oliwa - 2 łyżka
- pieczarki - 1 szt.
- kasza gryczana ugotowana - 4 łyżka
- ser żółty starty - 1 łyżka
- papryka słodka mielona - trochę
- sos sojowy - do smaku

Dodatkowe info:

Roladka z kurczaka z kaszą gryczaną i pieczarkami jest oryginalna, bardzo smaczna i łatwa do zrobienia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso umyć, osuszyć, zbić tłuczkiem przez folię. Oprószyć solą i pieprzem, natrzeć zmiażdżonym czosnkiem.

KROK 2: Na 1 łyżce oliwy podsmażyć drobno posiekaną cebulę i startą na tarce o dużych oczkach pieczarkę.

KROK 3: Wymieszać z ugotowaną kaszą i żółtym serem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym.

KROK 4: Zimny farsz wyłożyć na mięso, wyrównać.

KROK 5: Zwinąć w roladę, zawiązać nitką kuchenną, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, oprószyć pieprzem i mieloną papryką. Skropić pozostałą oliwą, przykryć i włożyć do nagrzanego piekarnika.

KROK 6: Piec około 30-40 minut w temp 190 stopni.