Roladki wieprzowe z brokułem i papryką

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- mięso wieprzowe bez kości - 30 dag
- brokuł - 1/3 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- czosnek - 1 ząbek
- papryka czerwona - 1/2 szt.
- cebula - 1/3 szt.
- papryka słodka mielona - trochę
- oliwa - trochę

Dodatkowe info:

Roladki z brokułem i paprykę są bardzo smaczne i efektownie wyglądają. Brokuł z papryką i cebulą to dobre połączenie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso umyć, osuszyć, przekroić na 2 kawałki i zbić tłuczkiem przez folię na cienkie płaty. Natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oprószyć solą i pieprzem.

KROK 2: Brokuł blanszować w osolonej wodzie, osączyć , ostudzić, podzielić na bardzo małe różyczki.

KROK 3: Paprykę pokroić w kostkę i podsmażyć razem z cebulą na łyżce oliwy, ostudzić.

KROK 4: Przygotowane warzywa ułożyć na mięsie.

KROK 5: Zwinąć w roladkę.

KROK 6: Zawiązać nitką kuchenną, włożyć do naczynia żaroodpornego, oprószyć mieloną papryką, skropić oliwą. Podlać odrobiną wody, przykryć i włożyć do nagrzanego do 190 stopni piekarnika. Piec około 40 minut. Przed podaniem usunąć nici.

KROK 7: Piec około 40 minut. Przed podaniem usunąć nici.