Roladki z łopatki w sosie śmietanowym z cukinią, ryżem i surówką

100 min.

4 os.

560 kcal/os.

ok 4.30 zł/os.

Składniki

- kotlety z łopatki wieprzowej - 4 szt. (ok. 600 g)
- żółty ser - 4 plastry
- bulion z kostki - 200 ml
- majonez - 3 łyżki
- ryż - 300 g
- jabłko - 1 szt.
- cukinia zielona mała - 1 szt.
- śmietana 12% - 150 ml
- posiekany koperek - 2 łyżki
- olej - 4 łyżki
- duży por - 1 szt.
- marchewka - 1 szt.
- jogurt naturalny gęsty - 2 łyżki
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz czarny mielony - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz, a następnie cienko rozbij. Oprósz solą i pieprzem z obu stron.

Na mięsie ułóż po 2 plastry cukinii oraz po plasterku sera żółtego. Zwiń w roladki i, jeśli trzeba, zepnij wykałaczkami.

Na patelni rozgrzej olej i podsmaż na nim roladki z każdej strony. Następnie przełóż je do rondelka i zalej bulionem. Gotuj razem godzinę. Po tym czasie dodaj śmietanę oraz posiekany koperek. Gotuj wszystko razem przez 10 minut.

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Pora, marchew i jabłko umyj i obierz. Marchew i jabłko zetrzyj na tarce, pora pokrój w drobne paseczki. Wymieszaj, dodaj majonez, jogurt oraz sól i pieprz do smaku i ponownie dobrze wymieszaj. Przed podaniem wyjmij z roladek wykałaczki. Podawaj na talerzu obok ryżu i sałatki. Smacznego!

- wykałaczki - 8 szt.