Rolada drobiowa z papryką w sosie pomidorowym

20 min.

4 os.

480 kcal

6.65 zł/ os.

Składniki

- 1 kg fileta z kurczaka
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 250 g białego ryżu
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych
- 100 ml śmietany kremowej
- 30% świeża bazylia
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki kurkumy
- sok z połowy pomarańczy
- 1 łyżeczka sosu tabasco
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Umyj filet z kurczaka i rozbij go na cienki plaster.

Na rozłożony filet wyłóż pociętą w paski paprykę, dopraw do smaku solą i pieprzem oraz tabasco. Zwiń w roladę, a następnie owiń folią aluminiową. Piecz 25 min w temperaturze 170 °C.

Ugotuj ryż. Wymieszaj go z 50 ml śmietany, 2 łyżeczkami kurkumy i sokiem z połowy pomarańczy.

Do garnka wrzuć pomidory z puszki, kilka listków bazylii, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Dodaj pozostałe 50 ml śmietany, sól i pieprz do smaku. Całość duś ok. 10 minut do uzyskania konsystencji sosu. Na talerzu połóż porcję ryżu. Roladę drobiową pokrój w 2-centymetrowe kawałki i połóż na ryżu. Całość polej sosem.