Roladki z piersi kurczaka

Składniki

- 3 piersi z kurczaka
- 270 g sera feta półtłustego
- 1 mała czerwona cebula
- 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki drobno posiekanej czerwonej papryki
- 1 konserwowy ogórek
- 2 ząbki czosnku
- sól,pieprz,przyprawa do kurczaka do smaku
- 50 g mieszanki (słonecznik,sezam czarny i biały ,pestki dyni)
- jajko oraz bułka tarta do panierki
- tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania

Ser rozgnieść widelcem, połączyć z papryką, natką, drobno pokrojonym ogórkiem, posiekanym czosnkiem i cebulą. Przyprawić pieprzem do smaku. Mięso oczyścić, opłukać, osuszyć. Rozbić tłuczkiem na cienkie płaty. Przyprawić solą, pieprzem i przyprawą. Na każdy płat fileta nałożyć ser. Zwinąć w roladki. Ewentualnie spiąć wykałaczkami. Panierować w przyprawionym jajku oraz w bułce tartej połączonej z ziarnami i pestkami. Smażyć na małym ogniu około 20 minut z każdej strony na złoty kolor.