

Roladki z kurczaka



20min



4 os.



300 kcal/os.



10zł/os.

Składniki

- 2 kg test

Sposób przygotowania

Filety pokroić na plastry, lekko rozbić tak aby nie zrobić dziur. Mięso ułożyć na folii spożywczej lub aluminiowej na kształt prostokąta, zakładając kawałki jeden za drugi. Natrzeć przyprawami.

Szpinak usmażyć na łyżce masła, doprawić czosnkiem, solą i pieprzem, a na końcu dokładnie wymieszać z serem topionym. Jajka roztrzepać i usmażyć na maśle jajecznicy.

Filety pokroić na plastry, lekko rozbić tak aby nie zrobić dziur. Mięso ułożyć na folii spożywczej lub aluminiowej na kształt prostokąta, zakładając kawałki jeden za drugi. Natrzeć przyprawami.