Roladki z kurczaka ze szparagami

75 min. 4 os.

420 kcal ok. 8.40 zł/os.

Składniki

- podwójny filet z kurczaka - 2 szt.
- warzywa na patelnię - 1 opak.
- ser pleśniowy - 200 g
- kukurydza - 1 puszka
- ryż długoziarnisty - 200 g
- margaryna - 2 łyżki
- zielone szparagi (ugotowane) - 16-20 szt.
- wędzony boczek - 16 plastrów
- czosnek - 2 ząbki
- masło - 2 łyżki
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Sposób przygotowania

Filety z piersi kurczaka umyj i osusz. Każdy z filetów przekrój wzdłuż (nie docinając do końca) i rozbij delikatnie tłuczkiem. Przypraw solą i pieprzem.

Na każdym płacie kurczaka ułóż po dwa plastry boczku, kawałek sera pleśniowego i 4-5 szparagów. Filety zwiń w roladki i owiń jeszcze jednym plastrem boczku. Aby roladka utrzymała swój kształt, możesz wbić w nią wykałaczkę.

Ułóż roladki w żaroodpornym naczyniu, dodaj tłuszcz do pieczenia. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez ok. 30 minut. Od czasu do czasu obracaj.

W trakcie pieczenia mięsa ugotuj ryż oraz przygotuj warzywa na patelni zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po przygotowaniu wymieszaj składniki ze sobą, dodaj kukurydzę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek i krótko podsmażaj. Roladki wyłóż na talerz, obok umieść ryż z warzywami. Smacznego!