

Roladki schabowe ze szpinakiem



75 min.



4 os.



540 kcal/ os.



ok. 7,50 zł/os.

Składniki

- schab wieprzowy bez kości extra - 4 kotlety
- szpinak świeży - 1/2 kg
- pomidory krojone - 1 puszka
- ser feta - 1 opak.
- kostka bulionu - 1 szt.
- kasza pęczak - 1,5 szklanki
- masło - 2 łyżki
- czosnek - 4 ząbki
- świeża bazylia - 4 gałązki
- woda - 1/2 szklanki
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Sposób przygotowania

Umyj i osusz mięso, a następnie rozbij je na cienkie kotlety. Obsyp solą i pieprzem z każdej strony.

Obierz czosnek, przeciśnij go przez praskę i podsmażaj lekko na rozgrzanym maśle. Dodaj umyty szpinak, sól, pieprz oraz dwie drobno posiekane gałązki bazylii i kontynuuj smażenie.

Na rozbite kotlety nałóż przygotowany farsz oraz kawałki sera feta. Zwiń mocno roladki i obsmażaj z każdej strony. Następnie przełóż je do garnka, zalej wodą i odczekaj do jej zagotowania. Dodaj pomidory z puszki, resztę posiekanej bazylii oraz sól i pieprz do smaku.

Zagotuj wodę z kostką bulionu i ugotuj w niej kaszę pęczak według przepisu na opakowaniu. Roladki i kaszę pęczak ułóż obok siebie na talerzu. Smacznego!