

# Roladki z kurczaka



Autor: **ekspresjawkuchni**  
Przepisów: **305** Ocena: **1739**

3-4 os. 60 min łatwe przystępne



## Składniki:

- Pierś kurczaka pojedyncza 4 szt.
- Szpinak świeży garść
- Pomidor dojrzały duży 1 szt.
- Czosnek 1 ząbek
- Serek homogenizowany 3 łyżki
- Sól
- Olej do smażenia 1 łyżka

## Sposób przygotowania:

- 1 Piersi kurczaka umyć, osuszyć, rozbić i oprószyć solą z obydwu stron.
- 2 Na każdym płacie mięsa położyć kilka liści szpinaku, następnie zwinąć go w roladkę.
- 3 Roladki ułożyć w natłuszczonym olejem naczyniu żaroodpornym i zapiekać przez 30 minut w temperaturze 190 stopni Celsjusza w piekarniku z włączonymi grzałkami górną i dolną.



- 4 Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i zmiksować z obranym ząbkiem czosnku oraz około 1/4 łyżeczki soli.. Dodać serek homogenizowany i zmiksować ponownie. Tak przygotowanym sosem polać roladki i zapiekać je jeszcze przez około 20 minut.



- 5 Roladki najlepiej smakują bezpośrednio po wyjęciu z piekarnika podawane z ryżem lub ziemniakami.

Twoje notatki do przepisu: