Kurczak nadziewany prosciutto

Wspaniałym dodatkiem do roladek będzie ciepła sałatka z pieczonych warzyw z dodatkiem liści różnych gatunków sałaty, skropiona oliwą z oliwek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 filety z piersi kurczaka
2 plastry szynki prosciutto, drobno pokrojone
40 g kremowego serka koziego
2 małe kawałki pieczonej czerwonej papryki, drobno pokrojone
4 listki bazylii, według uznania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Włożyć mięso pomiędzy dwa kawałki folii spożywczej i rozbić na grubość około 0,5 cm. Oprószyć z obu stron solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Ułożyć kotlet węższą stroną do siebie.

2) Wymieszać prosciutto z kozim serkiem, a następnie posmarować nim kurczaka. Na wierzchu rozłożyć paprykę i listki bazylii.

3) Zwinąć ostrożnie pierś, począwszy od węższego końca. Uważać, aby nadzienie nie wydostało się na zewnątrz. Nie zwijać roladek zbyt ścisło i nie nakładać zbyt dużo nadzienia, aby mięso nie pękło podczas pieczenia. Spiąć roladki wykałaczkami i ułożyć w małym, natłuszczonym naczyniu żaroodpornym, złączeniem do dołu. Piec
25–30 minut bez przykrycia.

4) Usunąć wykałaczki i pokroić mięso ukośnie w plasterki. Podawać polane sosem wytworzonym podczas pieczenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 425 kcal, 65 g białka, 18 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), <1 g węglowodanów (<1 g cukrów), <1 g błonnika, 332 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock