Piersi z kurczaka ze szpinakiem i serem

Substancje zawarte w farszu chronią przed przewlekłymi chorobami i korzystnie wpływają na wzrok.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6 połówek piersi z kurczaka, bez skóry i kości (razem ok. 700 g)
3/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
1/2 łyżeczki pokruszonej suszonej bazylii
300 g rozmrożonego szpinaku, odsączonego
6 połówek pieczonej czerwonej papryki
6 cienkich plastrów chudego sera szwajcarskiego
1/2 szklanki chudej maślanki
2 szklanki grubej bułki tartej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Blachę do pieczenia spryskać olejem w sprayu.

2) Każdą połówkę piersi kurczaka delikatnie rozbić do grubości pół centymetra. Jedną stronę przyprawić solą, pieprzem i bazylią. Na każdym kawałku położyć szpinak, połówkę pieczonej czerwonej papryki i plaster sera. Z każdej strony zostawić około pół centymetra wolnego miejsca. Zrolować mięso wokół nadzienia, spiąć wykałaczką.

3) Każdą roladkę obtoczyć w maślance, a następnie w bułce tartej tak, aby cała roladka była nią pokryta. Ułożyć na blasze, spojeniem do dołu.

4) Piec około 35 minut, aż mięso będzie gotowe, a panierka brązowa. Wyjąć wykałaczki przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 236 kcal, 31 g białka, 10 g węglowodanów, 8 g tłuszczów, 4 g NNKT, 76 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 518 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock