

Roładki z kurczaka i boczku

Te roładki są marynowane w morelowej brandy, więc doskonale będą smakowały podane z owocami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z piersi kurczaka

100 g suszonych moreli

sól

mieszanka pieprzu (czarny, zielony, biały, czerwony)

100 ml morelowej brandy

100 ml oleju kukurydzianego

200 g boczku

2 gruszki

2 jabłka

PRZYGOTOWANIE:

1) Namoczyć suszone morele w brandy i odstawić.

2) Stłuc tłuczkiem do mięsa filety z kurczaka i nadziać je morełami. Doprawić solą i mieszanką świeżo zmielonego pieprzu, skropić resztą brandy i odrobiną oleju kukurydzianego. Przykryć i włożyć do lodówki na 1–2 godziny.

3) Pokroić boczek na plastry. Wyjąć filety z kurczaka z lodówki i zawinąć w plastry boczku. Spiąć plastry wykałaczkami.

4) Przygotować grill. Położyć mięso na ruszcie dopiero wtedy, gdy węgle się wypalą i zrobią się intensywnie czerwone. Obracać mięso, żeby równo się upiekło.

5) Pokroić jabłka i gruszki w plastry grubości 2 cm.

6) Gdy mięso zacznie brązowieć, położyć na ruszcie owoce. Pamiętać, że mięso piecze się 15–20 minut, a owoce 5–10 minut, a warto, żeby oba składniki były gotowe w tym samym czasie. Podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 544 kcal, 51 g białka, 27 g tłuszczów, 23 g węglowodanów