Roladki z kurczaka z szynką i serem provolone

Inspiracją dla tej pysznej potrawy był przepis na włoskie roladki o nazwie saltimbocca. Eskalopki cielęce proponujemy jednak zastąpić rozbitymi połówkami piersi kurczaka, a liście szałwii i szynkę parmeńską – zwykłą szynką, serem provolone oraz świeżą bazylią.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 pojedyncze piersi kurczaka (ok. 750 g), bez skóry i kości, rozbite do grubości 5 mm
1/4 łyżeczki soli
125 g szynki, pokrojonej w cienkie plasterki
60 g sera provolone, pokrojonego w cienkie plasterki
12 dużych listków świeżej bazylii
1 łyżka oliwy z oliwek
125 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
2 łyżki soku z cytryny

1 łyżka masła

PRZYGOTOWANIE:

1) Posypać piersi kurczaka solą. Ułożyć na nich plasterki szynki i sera provolone, a na końcu listki bazylii. Zwinąć każdy kawałek mięsa w roladkę, począwszy od węższego końca. Spiąć wykałaczkami, żeby roladki się nie rozwinęły.

2) Rozgrzać oliwę na dużej patelni. Włożyć roladki, smażyć 10 minut, aż się przyrumienią; odwracać podczas smażenia.

3) Wlać wywar z kurczaka na patelnię. Gotować 5–7 minut pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie. Przełożyć na deskę do krojenia, pokroić w plasterki i ułożyć na talerzach.

4) Dodać do wywaru sok z cytryny i masło. Podgrzewać sos na bardzo małym ogniu i mieszać, aż uzyska kremową konsystencję. Polać nim kurczaka i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 431 kcal, 51 g białka, 25 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), <1 g węglowodanów (w tym <1 g cukrów), 977 mg sodu, <1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock