

Rolada drobiowa z guacamole i czerwoną papryką



Autor: **zyciezmakiem**
Przepisów: **79** Ocena: **570**



1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 1 podwójna lub 2 pojedyncze piersi z kurczaka
- 1 spore awokado lub 2 małe
- 2 ząbki czosnku
- pół średniej czerwonej papryki
- sól, pieprz, zielona czubryca
- rozbełtane jajko, bułka tarta
- olej do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Przygotowujemy guacamole. Awokado rozcinamy na pół, wyjmujemy pestkę, a miąższ przekładamy do miseczki. Paprykę kroimy w drobniuteńką kosteczkę, wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz przyprawami dodajemy do awokado. Całość rozdrabniamy widelcem. Guacamole nie musi być idealnie gładkie, dobrze jest gdy wyczuwamy w nim kawałki owocu.
- 2 Piersi z kurczaka oczyszczamy, myjemy, osuszamy i dokładnie rozbijamy tłuczkiem aby powstały cienkie kotlety. Każdą z nich posypujemy solą, pieprzem, czubrycą, a następnie nakładamy sporą łyżkę guacamole i zwijamy. Rolady obtaczamy w jajku, bułce, a następnie smażymy na gorącym oleju z obu stron by mięso się przyrumieniło i doszło w środku.

Twoje notatki do przepisu: