

Roladki z kukurydzianego kurczaka ze szpinakiem



Autor: **Futka**

Przepisów: **995** Ocena: **27548**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Kulinarne Inspiracje Futki

Futka | Smaker

Składniki:

- 4 piersi z kurczaka kukurydzianego
- 300 g liści szpinaku
- 50 g żółtego sera
- 1 cebula biała
- 1 ząbek czosnku
- 50 ml mleka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- gałka muskatołowa
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulkę kroimy w kostkę, szklimy ją na maśle, a następnie dodajemy liście szpinaku, które smażymy do momentu, aż zmniejszą swoją objętość. Następnie podlewamy całość odrobiną mleka, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, gałkę muskatołową i dusimy wszystko przez chwilę. Na koniec szpinak doprawiamy solą oraz świeżo zmielonym pieprzem i studzimy zawartość.



Kulinarne Inspiracje Futki

- 2 Oczyszczone piersi z kukurydzianego kurczaka rozbijamy tłuczkiem przez folię spożywczą, aby uniknąć rozerwania się delikatnego mięsa. Rozbite piersi oprószamy solą oraz świeżo

zmielonym pieprzem.



- 3 Następnie układamy na piersiach ostudzony szpinak oraz kawałki żółtego sera i zawijamy roladki.



- 4 Roladki układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym olejem, skrapiamy je także odrobiną oleju oraz doprawiamy solą i pieprzem. Naczynie wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170 stopni C i pieczemy około 30 - 35 minut na termoobiegu.



5 Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: