

# Roladki z kurczaka z farszem mięsnym i marchewką



Autor: Ewa\_G

Przepisów: 34 Ocena: 689



3-4 os.



&gt; 60 min



średnie



przystępne

## Składniki:

- 2 pojedyncze piersi z kurczaka
- około 150 g mielonego mięsa wieprzowego np łopatki
- 1 cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- 50 g żółtego sera
- 1 duża marchewka
- 1-2 łyżki musztardy starofrancuskiej
- 1 jajko
- ostra mielona papryka
- sól, pieprz
- olej do smażenia
- bułka tarta do panierowania

## Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę drobno siekamy. Ser żółty trzemy na dużych oczkach tarki.

Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju, wrzucamy cebulę, smażymy.

- 2 Do miski przekładamy mięso mielone. Dodajemy przestudzoną, podsmażoną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, tarty ser oraz jajko. Doprawiamy solą, pieprzem oraz mieloną ostrą papryką. Wyrabiamy. W razie potrzeby zagęszczamy mięsną masę 1-2 łyżkami bułki tartej.

- 3 Marchewkę obieramy. Kroimy na słupki lub strugamy cienkie paseczki maszynką do julienne (albo spiralizerem).

- 4 Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju, wrzucamy 1 ząbek czosnku pokrojony na cienkie plasterki, po chwili dodajemy marchewkę. Smażymy przez kilka minut, aż marchewka lekko zmięknie.

- 5 Umyte i osuszone ręcznikiem papierowym piersi kurczaka przecinamy wzdłuż na 2 duże płaty (z dwóch piersi otrzymamy 4 roladki, z trzech piersi 6). Rozbijamy delikatnie tłuczkiem do mięsa. Doprawiamy z obu stron solą oraz pieprzem.

- 6 Każdy kawałek smarujemy z jednej strony cienką warstwą musztardy, a następnie wykładamy porcję mięsnego nadzienia. Wzdłuż krótszego brzegu kotleta rozkładamy podsmażoną

marchewkę (na tym etapie plasterki czosnku można odrzucić). Zawijamy roladkę (można ją spiąć wykałaczkami lub obwiązać bawełnianą nicią).

- 7 Roladki obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na rozgrzanym oleju, na złoto.

Podsmażone roladki przekładamy do naczynia do zapiekania, podlewamy niewielką ilością wody (około 1/3 szklanki) i zapiekamy przez około 50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Twoje notatki do przepisu: