

Roladki ze szpinakiem i mozzarellą owinięte prosciutto



Autor: **GREGORHSPEED**
Przepisów: **2331** Ocena: **51826**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 4 filety z kurczaka (po 200 g)
- kulka mozzarelli
- 8 plastrów szynki prosciutto
- 200 g świeżego szpinaku
- szparagi białe z zalewy
- 2 ząbki czosnku
- cebula
- 1 łyżeczka masła
- sól ziołowa
- 1 jajko
- mąka do obtoczenia
- bułka tarta
- olej do smażenia
- sól ,pieprz

Sposób przygotowania:

1

Szpinak podsmażamy na niewielkiej ilości masła ,razem z posiekaną cebulą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Do smaku doprawiamy solą ziołową. Odparowujemy. Filety z kurczaka cienko rozbijamy. Na każdy kotlet rozsmarowujemy szpinak ,dajemy kawałek mozzarelli (1/4 kulki) ,dajemy po 2 szparagi z zalewy i zwijamy roladki (tak by boki były zamknięte). Oprószamy solą i pieprzem. Każdą roladkę owijamy w dwa plastry szynki ,obtaczamy najpierw w mące ,następnie w rozbełtanym jajku i bułce tartej. Podsmażamy na rozgrzanym tłuszczu z każdej strony i przekładamy na blaszkę (zakrywamy folią aluminiową). Zapiekamy 30-35 min w temperaturze 180°C.

Twoje notatki do przepisu: