

SPRAWDZONY PRZEPIS NA

ROLADKI Z KURCZAKA ZE SZPINAKIEM I FETA

SKŁADNIKI:

- filet z kurczaka
- szpinak świeży
- 150g sera feta
- 2-3 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- jajko, bułka tarta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Szpinak dusimy na patelni i dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie dodajemy ser feta i mieszany z przygotowanym szpinakiem, doprawiamy pieprzem i ewentualnie solą (uwaga! gdyż feta jest wystarczająco słona).
2. Każdy filet z kurczaka przekrawamy wzdłuż na połowę i delikatnie rozbijamy tak aby powstały nam 4 cienkie kotleciki, oprószamy solą i pieprzem. Na środek każdego nakładamy przygotowaną masę szpinakową i zawijamy.
3. Gotowe roladki obtaczamy w jajku i panierujemy w bułce tartej. Smażymy z każdej strony na złoty kolor.
4. Roladki można zapiekać w piekarniku. Zamiast panierki owijamy je plasterkami boczku.

SMACZNEGO!