ROLADKI Z FILETÓW Z KURCZAKA ZAGRODOWEGO FASZEROWANE FETĄ I BROKUŁAMI

około 50 minut

Lista składników:

500 g filetów z Kurczaka Zagrodowego
250 g brokułów
2 ząbki czosnku
125 g sera feta
1 jajko
około 1/2 szklanki bułki tartej do panierowania
sól i pieprz do smaku
olej do smażenia

Brokuły podziel na różyczki i ugotuj na parze do miękkości (około 10 – 12 minut). Ugotowane brokuły opłucz zimną wodą i posiekaj drobno. Dodaj do nich pokruszoną fetę, pieprz oraz odrobinę soli (uważaj, bo feta jest już słona) i wymieszaj.
Filety z kurczaka rozbij delikatnie tłuczkiem. Od wewnętrznej strony posól je, popieprz i posmaruj przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
Na każdy filet ułóż równomiernie masę brokułową, zwiń filet od dłuższej strony w roladkę.
Panieruj roladki w roztrzepanym jajku, a następnie bułce tartej.
Na patelni rozgrzej olej i smaż roladki ze wszystkich stron na wolnym ogniu do zezłocenia się skorki.