

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.