

Drobiowe roladki z brokułem



R'N'G KITCHEN



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

udka kurczaka	4 sztuki
brokuły	500 gramów
ząbki czosnku	2 sztuki
mąka kukurydziana	6 łyżek
jajka	2 sztuki
panierka panko	10 łyżek
olej słonecznikowy	100 mililitrów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuły gotujemy, blendujemy, przecieramy przez drobne sito. Do smaku doprawiamy przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą oraz pieprzem.

Filety rozbijamy, oprószamy solą i pieprzem.

Mięso z jednej strony smarujemy farszem, zawijamy.

Obtaczamy w mące, rozbełtanym jajku i panierce.

Smażymy na rozgrzanym oleju, na rumiano.