

Nadziana szynka prosciutto



ANNA133



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

szynka prosciutto	10 szt/plasterków
fasolka szparagowa	20 szt
filet z kurczaka	1 szt/250g
płatki chille	1/2 łyżeczka
kolendra	1 łyżeczka
olej rzepakowy	4 łyżki
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
Gorczyca biała cała Prymat	1 mielona

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fileta przekrajamy w poprzek i potem kroimy na paski ok 2-3cm ,doprawiamy wymienionymi przyprawami i odstawiamy na 1h .

Szynkę oddzielamy od siebie i na każdy plaster kładziemy pasek fileta a po bokach po jednej fasolce szparagowej czyli po dwie do srodka .Zwijamy jak roladkę i układamy na posmarowanej formie olejem , pieczemy ok 20 min w tem 180st .

Ja podałam z puree ;)