

Roladki z cukinii z kurczakiem, suszonymi pomidorkami i rokpołem podane z sałatką z karmelizowanymi owocami



BEATRIS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cukinia	8 długich plasterów
olej do smażenia	
sól do smaku	
pieprz do smaku	
Przyprawa do ziemniaków i frytek Prymat	3 łyżeczki
pierś z kurczaka	1 pojedyncza sztuka
małe suszone pomidorki	10 sztuk
czosnek	2 duże ząbki
Przyprawa do kurczaka złocista skórka Prymat	1 łyżeczka
szynka wędzona	8 długich, cienkich plasterków
masło	wg uznania
truskawki	10 dużych sztuk
nektarynka	1 sztuka
banan	1 sztuka
miód	1 łyżka
ocet balsamiczny	1 łyżeczka
cebula czerwona	1/2 sztuki
rokpol	150 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Cukinię obrać, pokroić niezbyt grube, długie plastry.
- KROK 2 Plastry cukinii kłaść na rozgrzany olej, oprószyć je solą i przyprawą do ziemniaków.
- KROK 3 Smażyć krótko z obu stron (wystarczy, że cukinia zmięknie).
- KROK 4 Mięso pokroić w małą kostkę.
- KROK 5 Suszone pomidorki (użyłam słodkich, małych pomidorków, przypominających rodzynki) pokroić na mniejsze kawałki.
- KROK 6 Czosnek posiekać.
- KROK 7 Na tłuszcz po smazeniu cukinii wrzucić mięso, pomidorki suszone i czosnek. Oprószyć wszystko solą, dodać przyprawę do kurczaka.
- KROK 8 Smażyć razem ok. 5 minut.
- KROK 9 Ok. 130 g sera pokruszyć i dodać do mięsa, wymieszać.
- KROK 10 Na każdym plasterku cukinii ułożyć po plasterku szynki (można ją zastąpić inną wędzonką).
- KROK 11 Na każdym ułożyć po trochu masy mięsno-serowej.
- KROK 12 Zwinąć w roladki i ułożyć w wysmarowanym masłem naczyniu do zapiekania.
- KROK 13 Na wierzchu każdej roladki ułożyć po kawałku pozostawionego sera.
- KROK 14 Zapiekać w 180 stopniach przez ok. 20 minut.
- KROK 15 W tym czasie przygotować sałatkę. Truskawki umyć, odszypułkować i przekroić na 4 części. Umytą nektarynkę pokroić w półplasterki (bez pestki). Banana obrać, pokroić w plasterki.
- KROK 16 Na patelnię po smazeniu mięsa wlać miód.
- KROK 17 Podgrzewać, aż miód zacznie się mocno pieniać.
- KROK 18 Wrzucić do niego owoce, smażyć razem na dużym ogniu, aż prawie cały sok odparuje (ok. 2-3 minuty na bardzo dużym ogniu). Owoce przełożyć do miseczki.
- KROK 19 Cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę.
- KROK 20 Dodać ją do owoców. Do sałatki dodać ocet balsamiczny, odrobinę soli i pieprzu, delikatnie wymieszać.
- KROK 21 Roladki z cukinii ułożyć na talerzach. Podawać z sałatką z owoców.