

Roladki z pomidorami



JUSTYNA92



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

| | |
|---|-------|
| filet z kurczaka | 4 szt |
| pomidory krojone z puszki | 2 szt |
| suszone pomidory | 8 szt |
| ser żółty | |
| cebula | 1 szt |
| ząbki czosnku | 3 szt |
| sól i pieprz | |
| Zioła prowansalskie suszone Prymat | |
| olej do smażenia | |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filety delikatnie rozbić na cienkie płyty , doprawić solą i pieprzem z obu stron.
- KROK 2 Ser żółty zetrzeć na tarce posypać po filetach, pomidory suszone pokroić w kostkę i ułożyć na serze.
- KROK 3 Mięso zwinąć w roladki , spiąć wykałaczką i obsmażyć z każdej strony na oleju.
- KROK 4 Cebulę obrać posiekać i zeszklić na oleju , dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
- KROK 5 Następnie dodać pomidory , doprawić do smaku i dusić 10 minut.
Po tym czasie dodać roladki i dusić razem pod przykryciem kolejne 10 minut.