

Roladki ze szpinakiem



ELKA72



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	1 szt
szpinak	duża garść
czosnek	1 ząbek
ser	100 g
masło	2 łyżki
sól do smaku	
pieprz do smaku	
cebula	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso myjemy, osuszamy, rozcinamy na płaty i oprószamy przyprawami.

Szpinak kroimy i wrzucamy na patelnię z rozgrzaną łyżką masła, dodajemy czosnek, solimy do smaku i dusimy przez kilka minut.

Przestudzony szpinak rozkładamy na płatach mięsa, układamy po kawałku sera i zwijamy mięso tworząc roladki. Spinamy wykałaczką. Na patelni roztapiamy drugą łyżkę masła, układamy roladki, wkładamy cebulkę, smażymy pod przykryciem. Kiedy roladki się zarumienią podlewamy niewielką ilością wody i dusimy kilkanaście minut. Wytworzony sos zagęszczamy łyżką mąki. Roladki umieszczamy na talerzu, polewamy sosem i posypujemy posiekanym koperkiem, podajemy z dowolną surówką, ziemniakami lub gotowanymi warzywami.