

Zrazik z kurczaka

AEKSANDRA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

piersi z kurczaka	2
marchewki ugotowane	2
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
sól	
brukselka	50dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso lekko rozbić, posypać ziołami i solą. Na środku każdej piersi położyć marchew, zwinąć w roladki, posmarować po wierzchu oliwą. Wstawić na 40min do gorącego (180stopniC) piekarnika. Podawać z ugotowaną brukselką.