

Roladki z piersi kurczaka z brokułami



BERNIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

piersi

brokuł

feta

czosnek

sól

pieprz

zioła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

I tak bierzemy cycek kurzy jesli podwójny to przekrawamy wzdłuż i rozbijamy tłuczkiem na cienki placek najlepiej w folii, wkładamy do marynaty z oliwy (ja użyłam oliwy z pestek wingoron bo z oliwek sie skonczyła), czosnku, sól, pieprzu i ziół obojętnie jakich (u mniei tymianek) na jakieś pół godziny.

Gotujemy brokuły aldente:) Krótko studzimy.

Na pierś nakładamy brokuły ile wejdzie i kawałek sera feta(fety uwazam ze mozna dac równie duzo) składamy na pół i spinamy brzegi wykałaczką. Smażymy.

Ja usmażyłam na patelni do nabrania koloru a potem przykryłam pokrywką. Dorzuciłam pieczarki i smażyło sie to razem. Na koniec odkryłam zeby nadmiar wodnistego sosu odparował. Można tez upiec w piekarniku. Podane zostało z mieszanka warzyw niestety gotową i smazonymi pieczarkami.