

Roladki z kurczakanadzewane marchewką i brokułami



ALAAA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

pierś z kury	4 szt
brokuł	1 szt
sól	do smaku
Pieprz biały mielony Prymat	do smaku
jajko	do panierowania
Bułka tarta klasyczna Prymat	do panierowania
olej	do smażenia
marchew	1 baby

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Piersi podzielić na dwie części, rozbić i doprawić do smaku solą i pieprzem. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować al dente. Marchewki ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości. Na każdym kawałku mięsa ułożyć po różyczce brokułu i po 4-5 marchewek. Zwinąć roladki. Panierować w rozbełtanym jajku i bułce tartej. Smażyć na gorącym oleju z wszystkich stron.