

filetowe roladki ze szpinakiem



WIOLA333



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	5 szt
szpinak świeży lub mrożony	1 op
czosnek	2 ząbki
śmietana 22%	1 łyżka
Przyprawa do kurczaka złocista skórka Prymat	do smaku
pieprz	do smaku
Kucharek przyprawa uniwersalna	do smaku
olej roślinny	3 łyżki
masło	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Na maśle podsmażyć szpinak z dodatkiem czosnku świeżego i rozduzonego przez praskę , przyprawić do smaku i podsmażyć ze śmietaną. Podzielić na 5 części.
- KROK 2 5 filetów przekroic na pół ale nie do końca tak aby sie rozłożyły i lekko rozbić obsypac środek przyprawą do kurczka i nałożyć szpinak, zawinąć roladkę i spiąć wykałaczkami, przyprawić z każdej strony przyprawami.
- KROK 3 Włożyć przyprawione roladki do naczynia żaroodpornego, dodać olej , nakryć folią aluminiową włożyć do piekarnika piec 50 minut w 180 st w termoobiegu . Zdjąć folię aluminiowa po 50 minutach i piec jeszcze 10 minut bez przykrycia na złoty kolor.