



Roladki à la de volaille z ryżem i sałatką z awokado



70 min.



4 os.



540 kcal/os.



ok 7.30 zł/os.

Składniki

- podwójny filet z kurczaka - 1 szt.
- masło - 100 g
- jajko - 1 szt.
- ryż lub mieszanka z ryżem - 200 g
- miód - 1 łyżeczka
- pomidorki koktajlowe - 12 szt.
- posiekana natka pietruszki - 2 łyżki
- mąka - 1 szkl.
- bułka tarta - 1 szkl.
- olej - 1/2 szkl.
- dojrzałe awokado - 1 szt.
- czerwona cebula - 1 szt.
- duża gruszka - 1 szt.
- sałata lodowa - 1/4 szt.
- oliwa - 4 łyżki
- musztarda - 1/2 łyżeczki
- sól - 1 łyżka

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz, odkrój polędwiczki. Pozostałe grubsze części przekrój wzdłuż, tak aby z każdego kawałka powstały po 2 kotlety. Każdy kotlet lekko rozbij przez folię spożywczą, tak aby nie poszarpać mięsa. Oprósz solą i pieprzem z obu stron.

Masło mocno schłódź. Pokrój w kostki. Na każdym rozbitym kotlecie ułóż kawałek masła, posyp natką pietruszki, a następnie zwiń w roladkę i zepnij wykałaczką. Roladki obtocz w mące, później w roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej.

Sałatę umyj i porwij na małe kawałki. Awokado obierz i pokój w kostkę, pomidorki umyj i przekrój na pół, gruszkę umyj, obierz i pokrój w kostkę. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Wszystko razem delikatnie wymieszaj. Oliwę, musztardę i miód wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem. Sałatkę zalej sosem bezpośrednio przed podaniem.

Ryż lub mieszankę z ryżem ugotuj według przepisu na opakowaniu. W wysokiej patelni rozgrzej olej. Obsmaż roladki na złoty kolor z każdej strony, następnie odsącz z tłuszczu i wstaw na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Przed podaniem pokrój roladki na kawałki. Podawaj je na talerzu obok ryżu i sałatki. Smacznego!

- pieprz - 1/2 łyżeczki