



## Sposób przygotowania

Umyj filet z kurczaka i rozbij go na cienki plaster.

Na rozłożony filet wyłóż pociętą w paski paprykę, dopraw do smaku solą i pieprzem oraz tabasco. Zwiń w roladę, a następnie owiń folią aluminiową. Piecz 25 min w temperaturze 170 oC.

Ugotuj ryż. Wymieszaj go z 50 ml śmietany, 2 łyżeczkami kurkumy i sokiem z połowy pomarańczy.

Do garnka wrzuć pomidory z puszki, kilka listków bazylii, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Dodaj pozostałe 50 ml śmietany, sól i pieprz do smaku. Całość duś ok. 10 minut do uzyskania konsystencji sosu. Na talerzu połóż porcję ryżu. Roladę drobiową pokrój w 2-centymetrowe kawałki i połóż na ryżu. Całość polej sosem.

## Rolada drobiowa z papryką w pomidorowym sosie



20 min + pieczenie  
25 min



4 os.



480 kcal/os.



6,65  
zł/os.

## Składniki

- 1 kg fileta z kurczaka
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 250 g białego ryżu
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych
- 100 ml śmietany kremowej 30%
- świeża bazylia
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki kurkumy
- sok z połowy pomarańczy
- 1 łyżeczka sosu tabasco
- sól, pieprz