



## Sposób przygotowania

Filety pokroić na plastry, lekko rozbić tak aby nie zrobić dziur. Mięso ułożyć na folii spożywczej lub aluminiowej na kształt prostokąta, zakładając kawałki jeden za drugi. Natrzeć przyprawami.


Szpinak usmażyć na łyżce masła, doprawić czosnkiem, solą i pieprzem, a na końcu dokładnie wymieszać z serkiem topionym. Jajka roztrzepać i usmażyć na maśle jajecznicę.

Filety pokroić na plastry, lekko rozbić tak aby nie zrobić dziur. Mięso ułożyć na folii spożywczej lub aluminiowej na kształt prostokąta, zakładając kawałki jeden za drugi. Natrzeć przyprawami.

## Roladki z kurczaka

 20min

 4 os.

 300 kcal/os.

 10zł/os.

### Składniki

- 2 kg test