


Przepisy



Roladki z kurczaka w parmezanowej panierce z figami i aromatyczną gruszką

 40 min

 4 os.

 560 kcal / porcja

 8 zł / porcja

Lista zakupów

- 600 g filetów z kurczaka
- 6-8 plastrów szynki szwarcwaldzkiej (około 80 g)
- 2 świeże figi
- 100 g bułki tartej
- 100 g tartego parmezanu
- kilka liści świeżej bazylii
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 50 g suszonych pomidorów
- 200 g ryżu
- 1-2 jajka
- sól
- pieprz
- 100-200 ml oleju rzepakowego

- 4 dojrzałe gruszki
- 100 g rukoli
- 1 cebula czerwona
- 1 łyżka masła
- 12 szt. goździków
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki miodu sól

Krok 1. Pasta pomidorowa

Rozgrzej piekarnik do 180 °C. Ugotuj ryż według zaleceń z opakowania. Zblenduj suszone pomidory z octem balsamicznym, miodem i kilkoma liśćmi bazylii, dodaj sól i pieprz.



Krok 2. Zawijanie roladek

Figi opłucz i pokrój w plasterki. Przekrój każdy filet na 3-4 cienkie plastry i lekko je rozbij. Na każdym plastrze szynki połóż filet, posmaruj pastą z pomidorów oraz dodaj 2-3 plastry figi, a następnie całość zroluj.



Krok 3. Usmaż i upiecz

Roladki zamocz w roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej wymieszanej z parmezanem. Podsmaż roladki na gorącej patelni w min. 0,5-centymetrowej warstwie oleju, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz przez 15-20 minut w temperaturze 180 °C.



Krok 4. Aromatyczne gruszki

Gruszki umyj, następnie przekrój na pół. Na patelni upraż goździki z cynamonem, dodaj masło, miód oraz odrobinę soli. Gruszki zalej zalewą i piecz w piekarniku w 180 °C do złotego koloru (ok. 15 min). Gotowe gruszki podaj na rukoli z wiórkami czerwonej cebuli, posypane parmezanem. Smacznego!

