

## Przepisy



### Grillowana rolada z kurczaka z kozim serem, oliwkami, cukinią

## Przygotowanie

### Krok po kroku...

#### Marynata

Sos sojowy mieszamy z wodą, olejem, skórką z cytryny i sokiem z cytryny. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawiamy pieprzem i papryczką chili.

#### Rolada

Filety z kurczaka myjemy, odcinamy połędwiczki i rozbijamy ją najcieniej. (Pomocna tu będzie folia spożywcza, mięso układamy między nią i rozbijamy za pomocą tłuczka, kurczak dzięki temu nam się nie rozpadnie i łatwo będzie można zwinąć w roladę.)

Tak rozbite filety smarujemy marynatą, przykrywamy folią i odstawiamy do lodówki na ok. 30 min.

Cukinię kroimy na bardzo cienkie plasterki, (odsączamy nadmiar soku za pomocą papierowego ręcznika) układamy po szerokości na filecie. Wzdłuż mięsa dodajemy pasmo sera koziego i układamy na nim w jednej linii oliwki. Całość zwinamy na roladę, zaczynając od strony z dodatkami. Roladę przekładamy na natłuszczoną oliwą folię aluminiową i zwinamy ją jak cukierek (końcówki foli skręcamy).

Roladę grillujemy ok. 25 min, od czasu, do czasu obracając ją, żeby ładnie upiekła się z każdej str.

Pieczarki, myjemy, suszymy, nabijamy na długie wykałaczki i grillujemy kilka min w połowie spryskujemy olejem rzepakowym.

Bagietkę kroimy na kromeczki, smarujemy pesto i grillujemy z jednej str., do zrumienienia.

Pomidorki również grillujemy.

Roladę rozwijamy, kroimy po skosie na mniejsze porcje i podajemy z grzankami, pieczarkami i pomidorkami. Całość ozdabiany listkami bazylii i kiełkami słonecznika.

**Rada:** wykałaczki przed grillowaniem namaczamy kilka min w wodzie, wówczas się nie przypalą.

### Składniki

#### Marynata:

- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- starta skórka z jednej cytryny
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta papryki czerwonej ostrej
- pieprz czarny świeżo mielony
- 2 łyżki wody
- 2 łyżki oleju rzepakowego

#### Rolada:

- 2 filety z kurczaka
- 1 mała podłużna cukinia
- 80 g sera koziego do smarowania
- ok. 20 całych (bez pestek) zielonych oliwek

#### Ponadto:

- małe pieczarki,
- bagietka,
- pesto bazyliowe (domowej roboty),
- olej rzepakowy,
- pomidorki koktajlowe,
- kiełki słonecznika,
- świeże listki bazylii.