

Przepisy



Rolada drobiowa z papryką w pomidorowym sosie

 20 min + pieczenie 25 min

 4 os.

 480 kcal/os.

 6,65 zł/os.

Lista zakupów

- 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

Krok 1.

Umyj filet z kurczaka i rozbij go na cienki plaster.



Krok 2.

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.



Krok 3.

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



Krok 4.

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.

