

Przepisy



Kawałki kurczaka w lasagne z sosem pomidorowym i sałatką



35 min. + gotowanie 45 min.



4 os.



470 kcal/os.



9,70 zł/os.

Lista zakupów

- podwójny filet z kurczaka – 1 szt.
- burak gotowany - 1 szt.
- bazylia suszona - 1 łyżka
- oregano suszone - 1 łyżka
- makaron lasagne - 1 opak.
- ser kozi - 1 opak. (ok. 100 g)
- sos pomidorowy passata - 1 opak.
- panierka Panko – 6 łyżek
- jajko - 1 szt.
- mozzarella wiórki - 1 opak.
- olej - 6 łyżek
- posiekana natka pietruszki - 4 łyżki
- sałata lodowa - 1 szt.
- rukola - 1 garść
- fix do sałatek - 1 opak.
- papryka słodka - 1/2 łyżeczki
- papryka ostra - 1/2 łyżeczki
- sól - 1/2 łyżeczki

Krok 1.

Mięso umyj i osusz, a następnie pokrój w paski. Oprósź solą, pieprzem oraz paprykami.



Krok 2.

Jajko roztrzep. Panierkę Panko wymieszaj z bazylią i oregano. Kawałki mięsa obtocz najpierw w jajku, a następnie w przygotowanej panierce. Na patelni rozgrzej olej i obsmaż kawałki kurczaka.



- pieprz czarny mielony - 1/2 łyżeczki

Krok 3.

Makaron lasagne delikatnie podgotuj, tak żeby dał się zwijać. Kawałki makaronu smaruj sosem pomidorowym i w tak przygotowany makaron zawiń kawałki kurczaka. Przełóż do naczynia żaroodpornego, zalej pozostałym sosem pomidorowym wymieszanym z natką. Piecz w temperaturze 180°C ok. 30 minut. Następnie posyp mozzarellą i piecz jeszcze 5 minut.



Krok 4.

Sałatę przełóż do dużej miski. Dodaj umytą rukolę i buraka pokrojonego w półplastry. Na wierzchu ułóż kozi ser pokrojony w kostkę. Polej sosem do sałatek przygotowanym według przepisu na opakowaniu. Przed podaniem wyjmij z roladek wykałaczkę. Podawaj na talerzu obok ryżu i sałatki. Smacznego!

