



ROLADKI Z KURCZAKA Z BROKUŁAMI

Składniki

- 2 filety z kurczaka
- 200 g mrożonego szpinaku
- 2 ząbki czosnku
- szczypta gałki muskatołowej
- 10 suszonych pomidorów
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego
- Przyprawy: słodka papryka, sól, pieprz, kurkuma, oregano
- 4 plastry sera żółtego
- ½ świeżego brokuła
- ½ papryki czerwonej
- 1 białko
- ¾ szklanki posiekanych orzechów włoskich

Sposób przygotowania

Brokuły ugotować al dente. Szpinak podgrzewać w garnku do rozmrożenia. Dodać do niego przeciśnięty na tarce czosnek, gałkę muskatołową, sól i pieprz. Ostudzić. Suszone pomidory zmixować z dodatkiem przecieru. Filety przeciąć wzdłuż na dwie części – tak, aby uzyskać 4 kotlety tej samej wielkości. Lekko rozbić je tłuczkiem. Przyprawić: słodką papryką, kurkumą, solą, pieprzem i oregano. Każdy filet posmarować pastą z suszonych pomidorów. Brokuły rozdzielić na mniejsze różyczki. Na wierzch ułożyć plaster sera żółtego, różyczki brokułów i paprykę pokrojoną w słupki. Zwinąć mięso w roladkę. Każdą z nich zanurzyć w ubitym białku, obtoczyć w drobno posiekanych orzechach i układać w naczyniu żaroodpornym. Piec w 180 stopniach C przez 30 minut. Roladki można podawać z purée z ziemniaków i sałatką coleslaw.

Smacznego!

Więcej przepisów: www.hitpol.pl/przepisy/



FASZEROWANY BAKŁAZAN



Składniki

- 2 bakłażany
- 200 g mięsa mielonego (szynki lub łopatki)
- oliwa z oliwek
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 jajko
- szczypta kardamonu
- 3 łyżki bułki tartej
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Bakłażany przekroić wzdłuż na pół. Lekko ponacinać miąższ w kratkę, nie nacinając skórki do końca. Posmarować oliwą i oprószyć solą. Bakłażany ułożyć w naczyniu żaroodpornym i piec bez przykrycia przez 30 minut. Mięso wymieszać z natką pietruszki, jajkiem, koncentratem, 1 łyżką bułki tartej i kardamonem. Na 2 łyżkach oliwy podsmażyć pokrojoną drobno cebulę. Gdy się zeszkli, dodać posiekany czosnek. Dodać mięso i chwilę podsmażyć. Wyjąć bakłażany z piekarnika, łyżką zebrać same nasiona i je wyrzucić. Resztę miąższu wybrać, zostawiając 2 cm warstwy miąższu. Wybrany miąższ posiekać i wymieszać z mięsem. Nadzieniem wypełniać łódeczki, posypać je pozostałą bułką tartą i skropić 1 łyżką oliwy. Piec w piekarniku przez 30 minut bez przykrycia. Gotowe faszerowane bakłażany można podawać z sosem czosnkowym.

Smacznego!

Więcej przepisów: www.hitpol.pl/przepisy/