






przepisy.pl

## Roladki drobiowe z suszonymi pomidorami



 40 minut  4 osoby  Średnie

### Składniki:

- średniej wielkości filet z piersi kurczaka (bez skóry, surowy) - 4 sztuki
- pomidory suszone (bez dodatku oleju) - 40 gramów
- bazylia - 12 listki
- olej rzepakowy - 4 łyżeczki
- małe ziemniaki - 28 sztuk
- rozmaryn (świeży lub suszony) - 1 szczypta
- różyczki brokuła - 16 sztuk
- mix sałat z rukolą - 4 garść
- maliny - 12 sztuk
- awokado - 8 plastrów
- oliwa z oliwek - 4 łyżeczki
- sok z cytryny - 2 łyżeczki
- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Truskawkowy Knorr - 1 opakowanie**

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Pierś z kurczaka umyj, dokładnie osusz. Mięso przekrój na pół, nie docinając do końca. Następnie rozbij je tłuczkiem.
2. Na mięsie połóż pomidora suszonego pokrojonego w paski oraz listki świeżej bazylii, a następnie zwiń je w roladkę. Zawień ją w folię aluminiową i smaż na rozgrzanej patelni posmarowanej olejem. Na koniec wstaw na 10 minut do piekarnika nagrzanego do 180 °C.
3. Ziemniaki dokładnie wyszoruj, obierz i przekrój na ćwiartki. Rozłóż je w naczyniu żaroodpornym, posyp posiekanym rozmarynem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 °C do uzyskania złotego koloru.
4. Brokuły ugotuj al dente na parze.
5. Mix sałat rozłóż na talerzu, połóż na nie ćwiartki malin i awokado pokrojone w kostkę. Sos sałatkowy wymieszaj z oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny i polej nim sałatkę.
6. Gotowe roladki drobiowe podawaj z pieczonymi ziemniaczkami, gotowanym brokułem oraz z sałatką z malinami.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)