



przepisy.pl

Roladki z piersi kurczaka z pieczarkami podane z kolorową kaszą jaglaną i surówką z marchewki



35 minut 4 osoby Średnie

Składniki:

- surowe mięso z piersi kurczaka - 480 gramów
- pieczarki - 180 gramów
- kasza jaglana (sucha) - 120 gramów
- czerwona papryka - 80 gramów
- żółta papryka - 80 gramów
- por - 60 gramów
- cukinia - 100 gramów
- mała marchewka - 2 sztuki
- natka pietruszki - 2 łyżeczki
- Flora ProActiv Mocne Kości z witaminą D** - 8 łyżeczek

surówka

- marchewka - 4 sztuki
- żurawina suszona - 4 łyżeczki
- sok z mandarynki - 4 łyżki

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

Sposób przygotowania:

1. Pierś z kurczaka umyj, dokładnie osusz. Mięso rozbij cienko tłuczkiem. Rozbite płaty mięsa oprósz świeżo mielonym pieprzem. Pieczarki zetrzyj na drobnej tarce jarzynowej. Rozgrzej patelnię, przełóż na nią pieczarki, podlej łyżką wody i podduś do całkowitego odparowania wody. Przystudzone pieczarki wymieszaj z 4 łyżeczkami Flory ProActiv Mocne Kości z witaminą D. Pieczarki połóż na rozbitych płatach mięsa i zwiń w roladki. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy i obsmaż roladki na złoty kolor, a następnie przykryj patelnię przykrywką i podduś mięso.
2. Kaszę jaglaną przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do ugotowanej kaszy dodaj pozostałe 4 łyżeczki margaryny Flora ProActiv Mocne kości z witaminą D.
3. Paprykę, pora, cukinię i marchewkę pokrój w drobną kosteczkę. Przełóż na patelnię, wlej łyżkę wody, przykryj pokrywką i chwilę podduś, żeby warzywa były al dente. Do warzyw dodaj kaszę jaglaną, dokładnie wymieszaj, na koniec posyp natką pietruszki.
4. Przygotuj surówkę: Marchewkę zetrzyj na drobnej tarce jarzynowej, dodaj sok z mandarynki i żurawinę. Dokładnie wymieszaj.
5. Roladki z kurczaka podawaj z kolorową kaszą jaglaną oraz surówką z marchewki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl