



przepisy.pl

Piersi z kurczaka z rukolą i kozim serem



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pierś z kurczaka - 4 sztuki
- Przyprawa do grilla Knorr** - 0.5 opakowań
- rukola - 200 gramów
- twarde ser kozi - 100 gramów
- czerwona papryka - 1 sztuka
- boczek w plastrach - 200 gramów
- olej z orzecha włoskiego - 50 mililitrów
- białe wino - 3 łyżki
- syrop balsamiczny - 1 łyżka

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

Sposób przygotowania:

1. Zawartość Fixu Knorr wymieszaj z olejem z orzechów włoskich i białym winem.
2. Czerwoną paprykę zawiń w folię aluminiową, piecz przez około 20 minut w piekarniku w 200 °C. Po ostygnięciu obierz ze skóry, oczyść z pestek i pokrój na małe kawałki.
3. Piersi pokrój w cienkie plastry o grubości 1 cm i rozbij młotkiem. Mięso obtocz w przygotowanej marynacie.
4. Niewielką ilość rukoli, kawałek papryki i sera koziego zawiń w płaty mięsa. Całość obłóż dookoła plastrami boczku.
5. Roladki umieść w torebce do smażenia, po cztery kawałki, i smaż około 12 minut, przewracając co jakiś czas torebkę. Roladki podawaj polane syropem balsamicznym, na białym ryżu.

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