



Dietetyczna rolada z kurczaka z brokułami

Autor: najlepszewkuchni.pl

Pyszne, sycące i dietetyczne danie dla osób na diecie, dbających o sylwetkę, małych dzieci i każdego, kto ma ochotę na zdrowy, lekki posiłek. Dietetyczna rolada z brokułami, bez dodatku tłuszczu.

Przygotowanie

Krok 1

Filet z kurczaka rozcinamy tak, aby powstał jeden duży płat. Lekko go rozbijamy, oprószamy z dwóch stron przyprawą.

Krok 2

Brokuł bardzo drobno kroimy lub ścieramy na tarce o grubych oczkach, odciskamy z nadmiaru wody i mieszamy z serkiem.

Krok 3

Brokuły układamy na płacie mięsa, posypujemy lekko solą, dodajemy drobno posiekany lub wyciśnięty przez praskę brokuł, zwijamy roladę i spinamy tak aby nadzienie nie wyciekło.

Krok 4

Roladę umieszczamy w garnku o grubym dnie, uzupełniamy bulionem do ½ wysokości i gotujemy, aż mięso będzie miękkie, obracając je od czasu do czasu. Przed podaniem kroimy na grube plastry. Podajemy z ulubionymi warzywami.

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Składniki:

1 podwójny filet z kurczaka

1 brokuł

100 g serka śmietankowego Łaciaty Naturalny

1 szklanka naturalnego bulionu warzywnego

2 łyżeczki przyprawy do kurczaka

2 ząbki czosnku

½ łyżeczki soli