



Roladka z pomidorami i czosnkiem niedźwiedzim

Autor: Śnieżynka

Danie: **Obiad**,

Osób: **1**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Filet z kurczaka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, zbić tłuczkiem przez folię.

Krok 2

Oprószyć solą i pieprzem, posmarować musztardą.

Krok 3

Ułożyć liście niedźwiedziego czosnku, osączone suszone pomidory i pieczarki.

Krok 4

Zwinąć w roladkę, zawiązać nitką kuchenną.

Krok 5

Oprószyć papryką i pieprzem, włożyć do foliowego rękawa, skropić olejem.

Krok 6

Zawiązać rękaw, włożyć do naczynia żaroodpornego, folię nakłuć w kilku miejscach wykałaczką. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec około 35-40 minut.

Składniki:

1 filet z kurczaka

1 łyżeczka musztardy miodowej

Sól i pieprz ziółowy do smaku

4 liście czosnku niedźwiedziego

4 szt. suszonych pomidorów

5-6 szt. marynowanych pieczarek

1 łyżka oleju

Papryka mielona