

Roladka z kurczaka z fetą i szpinakiem na parze

Składniki:

filet z piersi kurczaka

ser feta

świeży szpinak (może być mrożony)

sól

suszona bazylią i tymianek

Przygotowanie:

1)Filet z piersi kurczaka myjemy i osuszamy. Następnie owijamy w folię spożywczą i cienko rozbijamy.

Zdejmujemy folię i obsypujemy mięso solą, suszoną bazylią i tymiankiem. Odstawiamy na godzinę do lodówki.

2)Na każdy filet nakładamy ser feta. Można go również rozsmarować, ewentualnie pokruszyć. Na ser położyć przygotowany szpinak.

3)Zawijamy roladkę i spinamy wykałaczkami, aby nam się nie rozpadły.

4)Tak przygotowane roladki układamy w parowarze i włączamy urządzenie na 30 min. gotowania.

Roladkę można podać z cząstkami ziemniaka w ziołach i bukietem warzyw.

Smacznego!

Natalia Sadłowska, kl. VIb