

Roładki z kurczaka ze śliwką

Postanowiłam powiększyć dział na dania z parowaru. Często dostaję prośby o takie przepisy, moi bliscy też zaczęli z parowaru korzystać, więc mam nadzieję podpowiedzieć kilka klasycznych i ciekawszych przepisów. Dotąd możecie znaleźć przepis na: ziemniaki z masłem czosnkowym z parowaru, które pasują do roładek z cytrynowego kurczaka ze śliwką.
Roładki z cytrynowego kurczaka z suszoną śliwką z parowaru



pierś z kurczaka
łyżka soku z cytryny
łyżka startej skórki z cytryny
sól, pieprz ziołowy

kilka suszonych śliwek

Umyte piersi z kurczaka oczyścić z błonek i ewentualnych kostek.

Przekroić (nie do końca) mięso jakby na pół – otworzyć jak książkę.

Rozbić lekko tłuczkiem, by otrzymać większe filety.

Oprószyć z każdej strony solą i pieprzem ziołowy.

Śliwki wymieszać z sokiem cytryny i wyłożyć na środkowej części piersi, zwinąć ciasto w roladki i spiąć wykałaczkami.

Wierzch mięsa posypać skórką cytrynową.

Włożyć do parowaru i parować przez 20 minut.

Przed podaniem wyjąć wykałaczki.

