

Rolada mięsna

Czas ogółem **100 min** **100 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
7.536 kJ / 1.800 kcal

Tłuszcz: **100 g** Białko: **237 g**
Węglowodany: **5,7 g**

SKŁADNIKI

8 porcj(e/i)

740 g	fileta z piersi kurczaka
4,5 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,25 łyżeczki	czosnku granulowanego
0,25 łyżeczki	papryki słodkiej
4	jajka
50 g	świeżego szpinaku
120 g	boczek wędzonego w plastrach

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Filety z kurczaka pokroić wzdłuż, przełożyć do szklanej miski, dodać Naturalnie warzony sos sojowy, czosnek granulowany, paprykę i delikatnie wymieszać. Wstawić do lodówki na min. 1 godzinę.

Krok 2

W międzyczasie jajka ugotować na twardo. Po ugotowaniu wystudzić i obrać ze skorupki.

Krok 3

W międzyczasie jajka ugotować na twardo. Po ugotowaniu wystudzić i obrać ze skorupki.

Krok 4

Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok. 30-40 minut (do zarumienienia).