

ROLADKA Z KURCZAKA W BOCZKU



BEZ DODATKU
CUKRU



30min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

kasza bulgur	25g
filet z kurczaka	140g
3/4 plastra sera sałatkowo-kanapkowego półtłustego, Favita	15g
1/2 szt. pomidora	90g
1 pomidor suszony w oleju, Baresa	10g
2 plastry boczku wędzonego, PIKOK	20g
1/2 łyżki pestek dyni	5g
sól, pieprz, majeranek	

418kcal B: 40,6g W: 25,4g T: 17,7g

7,09 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

kasza bulgur	45g
filet z kurczaka	140g
3/4 plastra sera sałatkowo-kanapkowego półtłustego, Favita	15g
1/2 szt. pomidora	90g
1 pomidor suszony w oleju, Baresa	10g
2 plastry boczku wędzonego, PIKOK	20g
1/2 łyżki pestek dyni	5g
sól, pieprz, majeranek	

486 kcal B: 43,1g W: 40,6g T: 18g

7,31 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

kasza bulgur	60g
filet z kurczaka	140g
3/4 plastra sera sałatkowo-kanapkowego półtłustego, Favita	15g
1/2 szt. pomidora	90g
1 pomidor suszony w oleju, Baresa	10g
2 plastry boczku wędzonego, PIKOK	20g
1/2 łyżki pestek dyni	5g
sól, pieprz, majeranek	

537 kcal B: 44,9g W: 51,9g T: 18,2g

7,47 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Kurczaka rozbić tłuczkiem na podłużny płat. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Ułożyć na nim pokrojony w kostkę ser sałatkowo-kanapkowy i suszone pomidory. Zwinąć w rulon. Z wierzchu owinąć boczkiem. Piec w temp. 200st. przez 25min.
3. Pomidora pokroić w kostkę. Wymieszać z ugotowaną kaszą. Doprawić solą. Z wierzchu posypać pestkami dyni.