

Roladki z kurczaka



Danie chude i dietetyczne, dozwolone w I fazie Dukana, ale nawet jeśli nie jesteście na diecie, warto je sobie przyrządzić, ponieważ roladki są pyszne. Robiłam je wiele razy, na ogół na życzenie mojego męża, który od wszelkich diet trzyma się z daleka.

Składniki:

- jedna podwójna pierś z kurczaka
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub serka homogenizowanego naturalnego (niskotłuszczowego, ale nie typu light, ponieważ mimo, iż zawierają one mniej tłuszczu, na ogół zawierają też nadwyżkowy dodatek cukru)
- pieprz
- czosnek granulowany
- papryka w proszku
- kilka plastrów chudej szynki drobiowej

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i przekrawamy w poprzek na cienkie plastry. Posypujemy przyprawami i odstawiamy na 10 minut do lodówki.
2. Każdy plaster mięsa smarujemy jogurtem, kładziemy na nim plaster szynki i zwijamy w rulonik. Spinamy klamrami do zrazów (lub wykałaczkami) i pieczemy pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200 stopni Celsjusza.