

# Roladka z kurczakiem, papryką i cebulą

**Czas wykonania:** 1 h 30 min **Ilość porcji:** 2

## **Składniki:**

- 300 – 350 g piersi z kurczaka (duża pojedyncza)
- 60 g papryki czerwonej
- 1 mała cebulka czerwona
- 30 g ser mozzarella

## **Marynata**

- 1 duży ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczkę papryki w proszku
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki suszonego oregano
- 1/4 łyżeczki ziół prowansalskich
- 1 łyżka oliwy

## **Sos:**

- 1 łyżkę jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka natki z pietruszki (posiekanej)
- 1 ząbek czosnku
- szczypta soli



## **Przygotowanie:**

Z piersi odciąć połówkę i naciąć mięso wzdłuż, tworząc kieszonkę na farsz . Delikatnie rozbić.

Przygotowanie marynaty; 70 g papryki zetrzeć na tarce, pozostawiając jedynie skórkę. Zgnieść czosnek. Dodać sok z cytryny, oliwę, paprykę w proszku, pieprz, sól i połowę ziół. Wszystkie składniki wymieszać. Kurczaka dokładnie obtoczyć w marynacie i odstawić na minimum 1 godzinę do lodówki.

Przygotowanie farszu; pokroić ser, paprykę i cebulę w paseczki. Posypać ziołami i wymieszać. Po godzinie nafaszerować kurczaka i zawinąć, tak aby cały farsz znalazł się w środku. Pozostałą marynatę wetrzeć w fileta.

Kurczaka zwinąć w folię aluminiową i piec przez 20 minut w 190 stopniach. Proponuje podać kurczaka z sosem czosnkowym. Wystarczy wymieszać wszystkie wyżej podane składniki na sos ze sobą i gotowe.

Źródło: <http://kuchniawedwoje.pl/roladka-z-kurczakiem-papryka-i-cebula/>