

Rolada z kurczaka ostro-serowa z miodowo-fasolową kaszą jaglaną



Składniki

100 g - ser smażony z kminkiem
100 g - kasza jaglana
2 szt. - filet z kurczaka
1 łyżka - miód spadziowy
50 g - fasola biała
6 szt. - pomidory suszone
4 szt. - ogórki konserwowe smakowe chili
świeża papryczka chili do smaku
sól himalajska świeżo zmielona do smaku
pieprz kolorowy świeżo zmielony do smaku
świeża zielona pietruszka
1 łyżeczka - kminek cały
2 szt. - liść laurowy
4 szt. - ziele angielskie
olej rzepakowy do smażenia

Opis wykonania

Kasza jaglana po połączeniu z miodem, fasolą uzyskała lekki słodkawy smak i jest kontrastem do wyrazistej, ostrej rolady z kurczaka.

Fasolę zalej ciepłą wodą, wieczorem poprzedniego dnia.

Zmień wodę na świeżą, tuż przed gotowaniem fasoli. Gotuj do miękkości na wolnym ogniu (ok. 45 minut) z dodatkiem liścia laurowego, ziela angielskiego i kminku. Odcedź, przelej zimną przegotowaną wodą i obierz ze skórki. Zgnieć widelcem fasolę, pozostawiając kilka w całości.

Kaszę jaglaną wsyp na sitko i opłucz zimną wodą, a następnie przelej wrzątkiem, co umożliwi usunięcie lekkiej goryczki. Opłukaną kaszę wrzuć do 500 ml wrzącej wody z szczyptą soli i gotuj pod przykryciem ok. 20 min. Odcedź z nadmiaru wody.

Miód spadziowy rozgrzej na patelni, dodaj kaszę i rozdrobnioną fasolę. Całość wymieszaj, aby składniki się połączyły.

Filet z kurczaka opłucz, rozbij tłuczkiem jak najcieniej. Posmaruj go z jednej str. serem smażonym z kminkiem, dodaj drobno pokrojone w kostkę pomidory i ogórki (w jednej linii na szerokości), zieloną pietruszkę i papryki chili. Dopraw solą, pieprzem, następnie zwiń jak roladę, zepnij małymi wykałaczkami i smaż na rozgrzanym oleju, często obracając do uzyskania złotawego koloru.

Roladę podaj z kaszą jaglaną, fasolą i zieloną pietruszką. Smacznego.