

# Rolada kolorowa na pesto pietruszkowym z kuskusem



## Składniki

120 g - serka śmietankowego  
1 szt. - duży filet z kurczaka  
100 g - mielonego mięsa z indyka  
1/4 szt. - papryczki chili  
1/2 szt. - suchej małej bułki pszennej  
1 szt. - jajko  
3 łyżka - szpinaku rozdrobnionego  
6 łyżka - płaskich kuskusu  
1 łyżka - ziaren słonecznika  
1 łyżka - ziaren dyni  
1 szt. - pęczek natki pietruszki  
8 szt. - całych zielonych oliwek  
4 łyżka - oliwa z oliwek  
1 łyżka - soku z cytryny  
3 szt. - marynowane papryczki peperoni czereśniowej  
sól himalajska do smaku  
pieprz kolorowy świeżo zmielony do smaku

## Opis wykonania

Rolada z kurczaka i indyka wygląda znakomicie i smakuje wyśmienicie. Chili wyostreza jej smak, a łagodzi ją szpinak.

Filety z kurczaka myjemy, odcinamy połędwiczki i rozbijamy ją najcieniej. Fileta doprawiamy solą i pieprzem. Do mięsa mielonego dodajemy namoczoną wcześniej i odciśniętą bułkę, jajko i mieszamy. Dodajemy drobno posiekaną papryczkę chili, szpinak i doprawiamy solą, pieprzem, całość mieszamy do połączenia wszystkich składników.

Na całym plastrze kurczaka rozsmarowujemy mięso mielone, na długości dodajemy w jednej linii serek.

Całość zwijamy jak roladę, która przekładamy na natłuszczoną oliwą folię aluminiową. Folię zwijamy jak cukierek. Czynność tą powtarzamy z drugą częścią mięsa. Rolady gotujemy ok. 30 min. na parze.

Kuskus mieszamy z 1 łyżką oliwy i gotujemy na parze. Dzięki temu będzie sypki. Możemy również przygotować go zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.

Ziarna słonecznika i dyni miksujemy (nie za drobno) i prażymy na suchej patelni z szczyptą soli. Ugotowany kuskus łączymy z uprażonymi ziarnami.

Oliwki, nać pietruszki (umyta i osuszoną), 3 łyżki oliwy, sok z cytryny, miksujemy przy pomocy blendera na gładką pastę. Na talerz przekładamy pesto pietruszkowe, na którym układamy pokrojoną po skosie roladę i kuskus z ziarnami. Dodajemy papryczkę przekrojoną na ćwiartki