

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