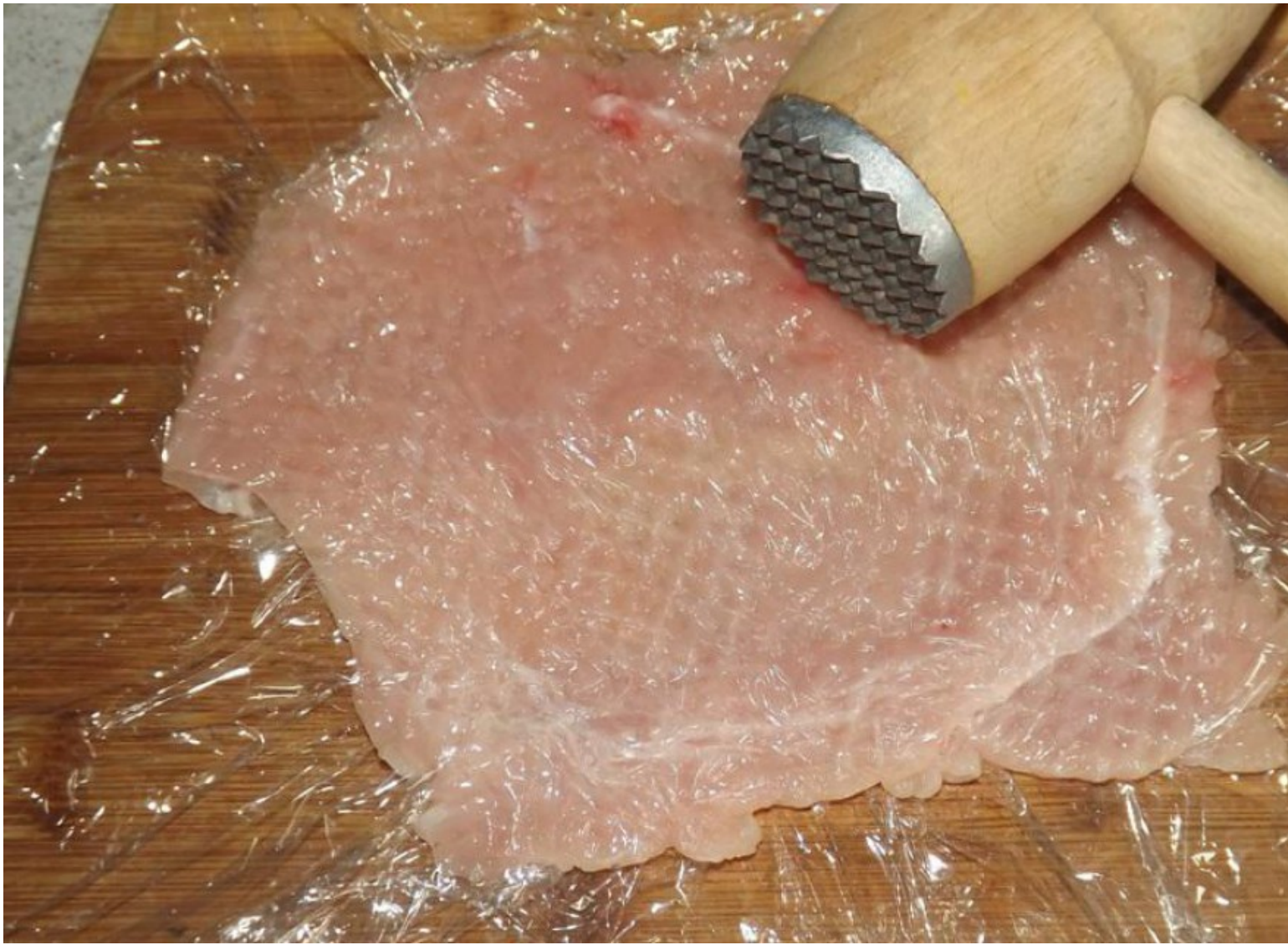


## Jak przygotować łatwo i szybko mięsne rolady



# Opis wskazówki

Porada jest tylko przykładem dla mięsa z kurczaka, ale tak samo przygotować można inne rodzaje mięs.

Filety z kurczaka myjemy, odcinamy polędwiczki i rozbijamy ją najcieniej. Pomocna tu będzie folia spożywcza, mięso układamy między nią i rozbijamy za pomocą tłuczka, kurczak dzięki temu nam się nie rozpadnie i łatwo będzie można zwinąć w roladę. Ściągamy z góry folię, doprawiamy mięso, dodajemy dodatki i za pomocą dolnej foli formujemy roladę. Można zwinąć je w folię spożywczą i gotować na parze. Można zwinąć w natłuszczoną folię aluminiową i grillować. Można obtoczyć w mące i obsmażyć lub przygotować w panierce.