

# KRÓL DRUGIEGO ŚNIADANIA



## ŚNIADANIE NR 6/II

- **Kanapka z roladkami drobiowymi i warzywami**
- **3 mandarynki**
- **Butelka herbatki owocowej**

### **Kanapka z roladkami drobiowymi**

- Grahamka
- Łyżeczka masła
- 2 liście sałaty
- Porcja plastrów z roladek z piersi kurczaka

### **Roladki z piersi kurczaka**

#### **Składniki na 10 porcji:**

- Filet z kurczaka
- 4 ogórki konserwowe
- ½ papryki czerwonej
- ½ papryki żółtej
- 2 marchewki
- Sól, pieprz
- Zioła prowansalskie
- Wykałaczki

Filety pokrój na dłuższe kawałki, lekko rozbij, posól i dopraw ziołami. Na rozłożone kawałki mięsa ułóż pokrojone w paseczki warzywa, wszystko zawiń i zepnij wykałaczką. Każdą roladkę zawiń w folię aluminiową i piecz w 180 stopniach przez 30 min. Po wystudzeniu pokrój w plasterki. Możesz podawać jako oddzielną przekąskę albo w kanapce.