

Куриные грудки, фаршированные ветчиной, брокколи и

Послан SonnyMore - 06/12/2013 11:35

Ингредиенты:

Куриная грудка – 4 шт

Моцарелла – 4 слайса

Ветчина – 4 слайса

Брокколи – 180 г

Яйцо – 1 шт

Вода – 1/2 столовой ложки

Панировочные сухари – 1/4 стакана

Соль и перец – по вкусу

Сухая петрушка, чесночный порошок

Приготовление:

Духовку нагрейте до 175 градусов. Разделите брокколи на соцветия и отварите их пару минут в кипящей воде.

Затем немедленно поместите в ледяную воду, чтобы они не потеряли цвет.

Куриные грудки посолите и поперчите, присыпьте чесночным порошком. Выложите на грудку по 1 слайсу моцареллы, ветчины, немного брокколи, скрутите и закрепите зубочисткой.

Выложите в отдельные тарелки панировочные сухари, взбитое яйцо с половиной столовой ложки воды.

Обмокните каждый рулетик в яйцо, затем в панировочные сухари.

Выложите рулетики в блюдо для запекания и поставьте в духовку на 25-30 минут до готовности.

Люблю готовить это блюдо под любимые песни Андрея Ковалева 

=====