



Broileri-juustokääröt

Aineet: broilerinrintafileetä
1/2 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
Sisään:
100-200 g maustamatonta tuorejuustoa,
2-4 valkosipulinkynttä
50-75 g voita
1/2 dl persiljasilppua
Pinnalle:
1 dl korppujauhetta
Paistamiseen:
2 rkl öljyä

Valmistus: Leikkaa rintafileet toisesta reunastaan auki niin, että niihin muodostuu syvät taskut, jotka ulottuvat lähes reunasta reunaan. Mausta lihat suolalla ja pippurilla sisältä ja päältä.
Sekoita juustoon puserretut tai hienonnetut valkosipulinkyntet, voi ja persiljasilppu. Jaa seos fileiden taskuihin ja sulje taskut hyvin tikuilla. Jauhota lihojen pinta ja kypsennä fileet öljyssä miedolla lämmöllä joka puolelta. Hauduta palat lopuksi kannen alla niin, että liha on varmasti kypsää.
Tarjoa lisänä kasviksilla höystettyä riisiä ja tuoretta salaattia. Poista tikut ennen ruokailua!