



reteta-video.ro

Rulouri din piept de pui cu ciuperci si branza

Aceste **rulouri din piept de pui cu ciuperci si branza** pot fi servite ca si fel principal, la cina, alaturi de salata si legume, da aperitiv rece. Este o reteta simpla, iar umplutura din pieptul de pui ii confera acestei rulade o textura moale si succulenta.

INGREDIENTE

RULOURI DIN PIEPT DE PUI CU CIUPERCII SI BRANZA

un piept mare de pui dezosat, curatat, spalat, sters, taiat in jumatate pe mijloc, iar apoi fiecare jumatate taiata in cate doua felii
2 morcovi curatati si spalati
8 ciuperci curatate si spalate
6-8 catei de usturoi curatati si spalati
2 linguri de sos de soia
un pahar de vin alb sec
sare
piper proaspat macinat
70 gr. de branza de oaie taiata sub forma de bastonase
4 linguri de ulei

MOD DE PREPARARE

RULOURI DIN PIEPT DE PUI CU CIUPERCII SI BRANZA

PASUL 1

Taiem ciupercile in felii.
Taiem morcovul bastonase subtiri.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem 2 linguri de ulei.

PASUL 3

Adaugam ciupercile si morcovii.
Amestecam si lasam legumele sa se caleasca pana cand devin moi.

PASUL 4

Batem bine fiecare bucata de piept de pui cu ciocanul pentru snitere, cu atentie, fara sa o rupem.

PASUL 5

Cand legumele au devenit moi adaugam sosul de soia.
Condimentam cu putina sare, pentru ca sosul de soia este sarat.
Adaugam piper macinat.

PASUL 6

Amestecam si lasam la foc mic pana cand scade toata zeama din tigaie.

PASUL 7

Inchidem aragazul si lasam legumele sa se raceasca.

PASUL 8

Incalzim cuptorul.

PASUL 9

Dintr-un piept de pui mare se obtin 4 bucati.
Impartim legumele racite pe feliile de carne.

PASUL 10

Adaugam deasupra legumelor cate 1-2 catei de usturoi si cate un bastonas de branza.

PASUL 11

Rulam fiecare felie de piept de pui umpluta cat mai strans, inclusiv capetele.

PASUL 12

Prindem cu scobitori fiecare mica rulada obtinuta, astfel incat sa nu se desfacă.

PASUL 13

Pregatim un vas termorezistent in care asezam rulourile umplute.

PASUL 14

Punem deasupra 2 linguri de ulei si vinul.

PASUL 15

Introducem vasul in cuptorul incalzit pentru aproximativ 50 de minute.

PASUL 16

Din cand in cand scoatem tava din cuptor si intoarcem rulourile (cu ajutorul a doua furculite, dar fara sa le intepam), pentru a se rumeni uniform.

PASUL 17

Dupa ce carnea este rumenita, scoatem vasul din cuptor.

PASUL 18

Servim rulourile calde, cu garnitura de orez sau de legume fierte, alaturi de salata, sau reci ca si gustare rapida.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Rulouri din Piept de Pui cu Ciuperci si Branza.**

POFTA BUNA!

SFATURI

Daca pieptul de pui pe care il folosim este mic, il taiem doar pe jumatate si pregatim doar doua rulouri umplute.