



## ROLADKI Z KURCZAKA Z CEBULĄ I SUSZONYMI ŚLIWKAMI (THERMOMIX® TM5, TM31)

⏱ 30 min. ⌚ 50 min. 🍴 Średni 🍴 8 porcji 📊 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 1058.7 kJ/ 252.9 kcal, Białko 19.8 g, Węglowodany 32.6 g, Tłuszcz 6.8 g, Błonnik 5 g

### SKŁADNIKI

300 g śliwek suszonych, bez pestek  
450 g cebuli, przekrojonej na pół  
4 filety z piersi kurczaka, bez skóry (600-700 g)  
½ łyżeczki soli, plus dodatkowa ilość do oprószenia kurczaka  
¼ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego, plus dodatkowa ilość do oprószenia kurczaka  
500 g wody  
40 g oliwy z oliwek

### PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

miska, tłuczek do mięsa, wykałaczki lub nóż wędliniarski, ostry nóż, półmisek, folia aluminiowa

### CZĘŚCI URZĄDZENIA THERMOMIX®

miarka, dolna część przystawki Varoma, Varoma

### PRZYGOTOWANIE

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej śliwki, odstawić.
2. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
3. Każdy filet z piersi kurczaka przekroić wzdłuż na pół, tak aby uzyskać dwa cieńsze filety. Za pomocą tłuczka rozbić je na grubość 1 cm, oprószyć solą i pieprzem, odstawić. Na środku każdego przygotowanego fileta położyć po 2 odważone wcześniej śliwki oraz 1-2 łyżeczki rozdrobnionej cebuli. Dłuższe boki filetów założyć do środka, następnie zwinąć roladki, rozpoczynając od krótszego boku. Każdą roladkę spiąć wykałaczkami lub owinąć nicią wędliniarską, następnie ułożyć je w dolnej części przystawki Varoma, odstawić.
4. Do naczynia miksującego wlać wodę, nałożyć przystawkę Varoma, gotować na parze **25 min/Varoma/obr. 1**. Zdjąć przystawkę Varoma. Roladki przełożyć na półmisek, przykryć folią aluminiową, aby nie wystygły, odstawić. Opróżnić naczynie miksujące.
5. Do naczynia miksującego włożyć pozostałą rozdrobnioną cebulę i suszone śliwki, dodać oliwę, sól i pieprz, dusić **10 min/120°C/obr. 1 (TM31: 10 min/Varoma/obr. 1)**.
6. Roladki z kurczaka z cebulą i suszonymi śliwkami podawać na ciepło, z dodatkiem cebuli duszonej ze śliwkami.

### WARIANT

- W punkcie 3. filety z kurczaka można doprawić dodatkowo szczyptą tymianku.

**MEDIA**

