

Pieczeń rzymska dietetyczna

Przepis dodany przez użytkownika patryshia

Jedź i chudnij !!!

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- duży kurczak -
- 2 kajzerki -
- 2 surowe jaja -
- 2 jaja ugotowane na twardo -
- mała puszka zielonego groszku -
- łyżka masła -
- 2 łyżki mąki -
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki -
- gałka muszkatowa -
- łyżka bułki tartej -
- sól, pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. Mięso oddzielić od kości, zemleć razem z namoczonymi i ociśniętymi bułkami. Dodać surowe jaja, natkę i przyprawy. Masę dobrze wyrobić. Wąską brytfannę wysmarować masłem i posypać bułką tartą. Na stolnicy posypanej mąką uformować z mięsa prostokąt grubości 5 mm, posypać groszkiem. Wzdłuż jednego brzegu ułożyć pokrojone na połówki jaja. Zwinać mięso w rulon, włożyć do formy. Piec około godziny.

