Socne pilece rolnice

težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **400 g ili 2 komada**pilecih filea
- **4 kašike**pesto sosa od peršuna ili bosiljka
- **1 kašika**izmrvljenog feta-sira
- **1 veca**pecena crvena paprika
- **2 prstohvata**bibera
- **4 prstohvata**soli
- **3 kašike**ulja

Finale:

- **5 kašika**prosejanih prezli
- **1/2 kašike**mlevene crvene paprike
- **1 kašika**parmezana

Priprema

Navedene mere su za 2 osobe. Pesto sos možemo i sami napraviti istog dana, ili ranije. Ukoliko nemamo industrijski pesto sos, napravicemo ga sami. Recept se nalazi na odvojenoj temi. Ispeci jednu finu, mesnatu, vecu crvenu papriku, pa je oljuštiti. Pekac namazati uljem. Rolnice ne sabijati u malu posudu za pecenje, da bi se fino ispekle sa svih strana. Ukljuciti rernu da se greje na 190°C.

Pripremiti smesu za paniranje. Prosejati prezle da bismo dobili najfinije mrvice. U podužoj posudi izmešati

prezle, mlevenu papriku i parmezan. Pripremiti jaci i deblji konac za vezivanje mesa. Pilece filete isprati pod hladnom vodom i posušiti kuhinjskim ubrusom. Ocistiti od masnoce, pa oprezno, oštrim nožem, zaseci deblji deo mesa. Razviti šniclu i lagano je izlupati tuckom ili dnom tiganja preko plasticne folije, ili ciste kese za zamrzavanje hrane. Posoliti i pobiberiti.

Preko šnicle namazati pesto sos pomešan s feta sirom. Odozgo staviti polovinu pecene paprike i posoliti prstohvatom soli. Nadev ne bi trebalo da bude u debelom sloju zato što necemo moci da urolamo šniclu. Zarolati meso s one strane koja nam odgovara. Dobijenu rolnicu vezati debljim koncem na 3 mesta. Konac vezujemo prvo po sredini rolnice, a zatim vežemo krajeve. Premazati rolnice uljem i staviti u posudu s prezlama, parmezanom i mlevenom paprikom, pa ih uvaljati sa svih strana da budu sasvim obložene.

Staviti pilece rolnice u zagrejanu rernu i peci 25-30 minuta, ili dok iz piletine ne prestanu da izlaze sokovi. Ako bude bilo potrebno, pokriti posudu alu-folijom. Izvaditi posudu iz rerne i ostaviti da se meso malo prohladi. Skloniti konac. Meso iseci na šnite. Servirati uz saft od pecenja.

Savet

Savršeno jednostavan, efektan i zdrav nain pripreme pileeg belog mesa. Od obinih pilecih grudi možemo napraviti odlino glavno jelo, punei ih ukusnim nadevom i oblažui hrskavim omotaem.