

## Makaronowa z Roladkami

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [wiola28a](#), dnia 14 Kwietnia 2011r. o 18:15

Tagi: makaron, kurczak, zielona fasolka

Rodzaj dania: makarony przekąski sałatki. surówki

Rodzaj kuchni: polska

Rodzaj mięsa:

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
makaron rurki	250	g	dodatki
fasolka szparagowa zielona	300	g	warzywa
kurczak - filet	4	szt.	mięsa
twarożek ziołowy	100	g	nabiał
pomidor cherry	10	szt.	warzywa
pietruszkę natka świeża	0,5	pęczek	przyprawy i zioła
majonez	1/3	szklanka	płyny i sosy
jogurt naturalny	1/3	szklanka	nabiał
ketchup łagodny	4	łyżka	płyny i sosy
cebula dymka	1	pęczek	warzywa
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
cukier	1	szczypta	dodatki

### Opis

Makaron ugotuj do miękkości. Dymki potnij na kawałki, pomidorki na połówki. Fasolkę ugotuj w osolonej wodzie. Majonez wymieszaj z jogurtem i keczupem, przypraw do smaku. Mięso lekko rozbij przypraw. Posiekaną natkę wymieszaj z twarożkiem. Pastę ziołową rozsmaruj na filetach, zwiń. Roladki smaż na rozgrzanym oleju. Warzywa i makaron ułóż na półmisku. Na tym rozłóż pokrojone w plasterki roladki. Sałatkę polej sosem.



Dla ilu osób: 4  
 Danie dietetyczne: nie  
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania  
 Czas przygotowywania: 0godz. 40min.  
 Cana:

Liczba kalorii: jednej porcji: 720 kcal