



PLAT PRINCIPAL

SIMPLE & RAPIDE

ROULEAUX DE DINDE EN CROÛTE AU PAPRIKA

4 fines escalopes de dinde (d'env. 150 g chacune), aplaties
1 CS Zweifel Seasoning Paprika
80 g de fromage frais nature
1-2 bouquet(s) de basilic, effeuillé(s)

1 CS de farine
1 œuf

2 CS Zweifel Seasoning Paprika
4 CS de chapelure
2 CS de beurre à rôtir

ASTUCE:
SERVIR LES ROULEAUX DE DINDE TIÈDES OU FROIDS, COUPÉS EN TRANCHES ET PRÉSENTÉS SUR UNE FEUILLE DE SALADE, OU CHAUDS ACCOMPAGNÉS D'UN RISOTTO.

1. Couper les escalopes en deux et répartir sur les deux faces l'assaisonnement Zweifel Paprika. Badigeonner la face supérieure de fromage frais, garnir copieusement de basilic puis rouler le tout. Fixer le rouleau à l'aide d'un cure-dents.

2. Mettre la farine dans une assiette plate. Battre l'œuf dans une assiette creuse.

3. Mélanger l'assaisonnement Zweifel Seasoning Paprika et la chapelure dans une assiette creuse.

4. Passer les rouleaux de dinde dans la farine, puis l'œuf et enfin dans le mélange assaisonnement Zweifel Seasoning Paprika/chapelure.

5. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive. Réduire le feu. Cuire les rouleaux en petites quantités pendant 10 à 12 minutes, en les retournant.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
360 kcal, LIPIDES 15 g, GLUCIDES 14 g, PROTÉINES 41 g



USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES:
Cure-dents



ENV. 30 MIN.



POUR 4 PERS.