

RULADĂ DIN PIEPT DE PUI CU OMLETĂ, ȘUNCĂ ȘI CAȘCAVAL

Preparare: 30 min • Coacere: 45 min • Dificultate: medie • Porții: 4



Ingrediente ruladă: 1 piept de pui fără piele (600 g) • 5-6 felii subțiri de prosciutto cotto/șuncă • 50 ml vin alb demisec • 50 ml supă de legume/apă • sare • piper • 1 linguriță rasă de boia dulce • 5-6 felii subțiri de cașcaval Gouda • 1 lingură de ulei de măsline

Ingrediente omletă: 5 ouă medii • 1 lingură rasă de pătrunjel tocat • 30 g parmezan ras • sare • piper • 1 lingură de ulei de măsline

Spargem ouăle într-un vas, adăugăm parmezanul ras, pătrunjelul tocat, sare și piper, după gust, și le batem cu furculița până la omogenizare – nu mai mult. Prăjim omleta într-o tigaie antiaderentă unsă cu o lingură de ulei de măsline, câte 3 minute pe fiecare parte. După ce s-a rumenit, o scoatem pe o farfurie și o lăsăm să se răcească.

Tăiem pieptul de pui astfel încât să obținem o bucată de carne întinsă, pe care o așezăm între două bucăți de hârtie de copt și o aplatizăm până atinge o grosime de aproximativ 2 centimetri. Punem omleta rece peste pieptul de pui, o acoperim cu feliile de cașcaval, iar peste ele adăugăm feliile de șuncă. Pliem capetele peste umplutură și rulăm pieptul de pui. Îl legăm cu sfoară de bucătărie, apoi îl ungem cu uleiul de măsline amestecat cu boia, sare și piper, după gust. Așezăm rulada într-o formă de chec sau într-o tavă dreptunghiulară, adăugăm vinul amestecat cu supa vegetală sau cu apă și o coacem în cuptorul preîncălzit la 200 °C, 40-45 de minute. O servim caldă, cu o garnitură de legume.

Sfat: În timpul coacerii verificăm rulada din 10 în 10 minute. Dacă lichidul din tavă s-a evaporat, mai adăugăm câteva linguri de supă vegetală sau apă caldă. Ungem des rulada cu sosul lăsat în tavă.