

13. Rotolo rosso e verde

Rouleau rouge et verte



4 portions

Ingrédients :

2 filets de poulet

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

100 grammes d'olives vertes

60 grammes de grains de tournesol

½ bouquet de persil

huile d'olive

sel

Préparation :

1. Coupez les filets en 4 tranches, étalez-les et salez.
2. Mixez les olives dénoyautées, les grains de tournesol et le persil, ajoutez de l'huile pour le rendre assez crémeux.
3. Étalez sur les tranches de poulet la pâte, roulez et fermez avec un cure-dents.
4. Faites cuire dans l'huile très chaude.
5. Coupez en tranches avant de servir, selon vos goûts.