

Kylling- & baconroulade

Samlet tid **100 min.** 100 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
7536 kJ / 1800 kcal

Fedt: **100 g** Protein: **237 g**
Kulhydrater: **5,7 g**

INGREDIENSE

R

8 Portioner

740 g	kyllingebrystfilet
4,5 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
0,25 tsk.	granuleret hvidløg
0,25 tsk.	sød peber
4	æg
50 g	frisk spinat
120 g	røget bacon i skiver

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skær kyllingefileterne over på langs, læg dem i en glasskål, tilsæt sojasauce, granuleret hvidløg og sød peber og bland det forsigtigt sammen. Stil det i køleskabet i min. 1 time.

Step 2

I mellemtiden hårdkoges æggene. Når de er kogte, afkøles de og skallerne pilles af.

Step 3

Beklæd en rektangulær form på 27x8 cm med bagepapir og anbring ingredienserne til rouladen heri: kyllingebryst, æg, spinatblade og de røgede baconskiver.

Step 4

Bag den i ovnen forvarmet til 180 grader i ca. 30-40 minutter (indtil den bliver gyldenbrun).