



ROULETTE À LA POULET

INGRÉDIENTS

bâtons Eier
pièces mini-salades romaines
g bretzels oblongs ou mini-baguettes
g de blancs de poulet
g de parmesan
bâtons olives vertes dénoyautées
pièces gousse d'ail
pincée Un peu de sel de table
bouteille Olivenöl
branche Épices, thym séché
branche de romarin
g Sauce French à l'ancienne THOMY

INSTRUCTIONS

Étape 1	Eier 7 Min. kochen, kalt abspülen, schälen und halbieren. Mini-Romana-Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauchzehen fein schneiden und mit den Weissbrotwürfeln in einer Pfanne mit Öl knusprig anrösten.
Étape 2	Pouletbrust mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heissen Pfanne mit Öl braten. Parmesan grob reiben.
Étape 3	Mini-Romana-Salat, Eier, Oliven, Weissbrotwürfel und Pouletbrust zu einem lockeren Salat anrichten. Parmesan darüberstreuen und mit THOMY French à l'ancienne Dressing verfeinern. Damit dein Salat „Roulette á la Poulet“ als ausgewogene Mahlzeit rockt, reduzierst du einfach die Anzahl der Eier auf eines und den Pouletbrustanteil auf 60 g pro Person. Dazu reichst du jedem Gast eine Scheibe Vollkornbrot. Achte darauf, dass Romana-Salat und Oliven auf 120 g pro Person kommen.