

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΥΛΙΚΑ

(ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

400γρ.κοτοπουλο στήθος

1 κρεμμύδι

2 φέτες μπέικον

150γρ.πιπεριες

(κόκκινες και πράσινες)

μαϊντανός

1 αυγό

1 κ. γλ. μουστάρδα

2 Κ.. τριμμένη φρυγανιά

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε το κοτόπουλο, το κρεμμύδι , το μπέικον και τις πιπεριές. Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά. Αφού κάνετε το μείγμα μια λεία μάζα, πλάθετε σε μικρά ρολά (με βρεγμένα τα χέρια) . Τα γυρίζετε στην φρυγανιά ,τα αλείβετε με λίγο λάδι και τα ψήνετε σε μέτρια φωτιά