



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Sznyce z indyka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami



## Sznyce z indyka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

★★★★★(3)

35 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**217 kcal** / 1 porcję (208 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>104.59 kcal</b> 5.23%	Białko <b>16.17 g</b> 32.34%	Węglowod. <b>3.13 g</b> 1.16%	Tłuszcze <b>3.27 g</b> 4.67%	Błonnik <b>0.43 g</b> 1.72%	<b>GDA</b> <b>5.23 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 600g
- Szpinak, mrożony - 100g
- Ser Feta - 75g (1 ½ porcji)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidor suszony - 28g (4 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Bazylia suszona - 8g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Sznyce umyj pod bieżącą, letnią wodą, rozbij delikatnie na większe, cieńsze plastry. Oprósz solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi. Ułóż na desce.

**KROK 2:** Rozmrożony szpinak wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, pokruszonym serem feta, posiekanymi pomidorami, solą, pieprzem i bazylią.

**KROK 3:** Każdy sznycel posmaruj pastą szpinakową, dokładnie zwiń w rulon, zwiąż sznurkiem i ułóż w naczyniu żaroodpornym lub ceramicznym. Całość delikatnie skrop olejem.

**KROK 4:** Sznyce piecz w nagrzanym do 180 st. C piekariku przez 20 minut.

\*Podawaj na kuskusie z posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

