Rolada z indyka z nadzieniem dyniowym

★★★★★☆(7)

100 | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
99.67 kcal	**11.51 g**	**6.40 g**	**3.60 g**	**1.15 g**	**4.98 %**
4.98%	23.02%	2.37%	5.14%	4.6%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1000g
- Dynia - 500g
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)
- Pomidor suszony - 70g (10 sztuk)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Cydr jabłkowy - 240g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dynię pokrój na dość cienkie ćwiartki, posól je, dodaj pieprz i zioła prowansalskie, ustaw oszczególne kawałki skórą do dołu na wyłożonej papierem blaszce do piecznia. Wstaw ją do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na około 30-35 minut lub do miękkości.

KROK 2: W tym czasie umieść pierś indyka w foliowej torbie i rozbij je tłuczkiem na grubość około 0,5 cm. Następnie dopraw je z każdej ze stron solą i pieprzem.

KROK 3: Upieczoną dynię obierz, a miąższ wrzuć do wysokiej miski. Zmiksuj go na dłagką masę. Dorzuć drobno posiekane orzechy włoskie i suszone pomidory. Dokładni wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Wyłóż tak przygotowane nadzienie dyniowe na wcześniej rozbite piersi, pozostawiając około 1 cm brzeg. Zawiń pierś w rulon i zwiąż sznurkiem, aby rolada zachowała kształt w trakcie pieczenia.

KROK 5: Roladę przełóż do głębokiego naczynia żarooodpornego. Dno naczynia zalej cydrem jabłkowym. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i piecz przez około 50-60 minut. Po upieczeniu, pokrój rolady na dość grube plastry

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję