



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Rolada z indyka z nadzieniem gryczano-dyniowym



Rolada z indyka z nadzieniem gryczano-dyniowym

★★★★★(3)



100



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

281 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 111.05 kcal 5.55%	Białko 11.53 g 23.06%	Węglowod. 9.49 g 3.51%	Tłuszcze 3.57 g 5.1%	Błonnik 1.38 g 5.52%	GDA 5.55 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1000g
- Dynia - 500g
- Kasza gryczana sucha - 100g
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)
- Pomidor suszony - 70g (10 sztuk)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- 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 oszczędnie kawałki skórką do dołu na wyłożonej papierem blaszce do pieczenia. Wstaw ją do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na około 30-35 minut lub do miękkości.

KROK 2: W małym rondelku ugotuj kaszę gryczaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu. Odsącz.

KROK 3: W tym czasie umieść filet z piersi 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 4: Upieczoną dynię obierz, a miąższ wrzuć do wysokiej miski. Zmiksuj go na gładką masę. Dorzuć ugotowaną kaszę gryczaną, drobno posiekane orzechy włoskie i suszone pomidory. Dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 5: 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 6: Roladę przełóż do głębokiego naczynia żaroodpornego. 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

