



Szynce z indyka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

★★★★★(4)



35 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (208 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

104.59 kcal

5.23%



Białko

16.17 g

32.34%



Węglowod.

3.13 g

1.16%



Tłuszcze

3.27 g

4.67%



Błonnik

0.43 g

1.72%

GDA

5.23%



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: Szynce umyj pod bieżącą, letnią wodą, rozbij delikatnie na większe, cieńsze plasty. Oprósź solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi. Ułóż na desce.

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

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

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

*Podawaj na kuskusie z posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

