



Rolada z indyka z nadzieniem dyniowym

★★★★★ (7)



100 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

99.67 kcal

4.98%



Białko

11.51 g

23.02%



Węglowod.

6.40 g

2.37%



Tłuszcze

3.60 g

5.14%



Błonnik

1.15 g

4.6%

GDA

4.98 %



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 oszczędnie kawałki skórą 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 tym czasie umieść pierś indyka w foliowej torbie i rozbij je tłutkiem 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 gładką masę. Dorzuć drobno posiekane orzechy włoskie i suszone pomidory. Dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

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

KROK 5: 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 plasty

Smacznego!

