



## Rolada z indyka z nadzieniem gryczano-dyniowym

★★★★★ (4)

🕒 100 minut

🍴 8 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**281 kcal** / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>111.05 kcal</b> 5.55%	🍗 Białko <b>11.53 g</b> 23.06%	🍞 Węglowod. <b>9.49 g</b> 3.51%	🥑 Tłuszcze <b>3.57 g</b> 5.1%	🌾 Błonnik <b>1.38 g</b> 5.52%	<b>GDA</b> <b>5.55 %</b>
---	--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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 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 małym rondelku ugotuj kaszę gryczaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu. Odsącz.

**KROK 3:** W tym czasie umieść filety 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. Zawień pierś w rulon i zwiąż sznurkiem, aby rolada zachowała kształt w trakcie pieczenia.

**KROK 6:** Roladę przetóż 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!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

