

Przepisy



Rolada z indyka w cieście

 30 min + pieczenie 30 min

 4 os.

 520 kcal/os.

 8,10 zł/os.

Lista zakupów

- filet z piersi indyka - 1 kg
- kasza gryczana - 250 g
- marchewka - 4 szt.
- pietruszka - 2 szt.
- jaja - 3 szt.
- śmietanka 30% - 200 ml
- kurkuma - 2 łyżki
- pieprz młotkowany z kolendrą
- cebula - 2 szt.
- masło - 50 g
- mleko - 150 ml
- mąka - 200 g
- natka pietruszki - 1 pęczek
- olej - 200 ml
- sól

Krok 1.

Umyj i osusz filet z indyka, następnie rozklep na duży płat o grubości 0,5 cm. Następnie przygotuj ciasto: wymieszaj jajka z mlekiem i mąką, 2 łyżkami kurkumy, dopraw solą.



Krok 2.

Marchewkę i korzeń pietruszki pokrój w cienkie paski i wymieszaj z posiekaną natką pietruszki. Dodaj sól i pieprz młotkowany z kolendrą. Składniki ułóż na rozklepanym filecie i zawiń w roladę.



Krok 3.

Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Posiekaj drobno cebulę, a następnie przesmaż na maśle i wymieszaj z kaszą.



Krok 4.

Pokrój roladę na kawałki o grubości 2 cm, obtocz w cieście i smaź na patelni do zrumienienia na średnim ogniu. Do garnuszka wlej śmietanę, dopraw pieprzem i solą. Gotuj przez ok. 5 minut, aż sos zgęstnieje. Na talerz nałóż kaszę gryczaną, obok kawałek usmażonego indyka w cieście oraz sos. Smacznego!

