



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sznyce z indyka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami



## Sznyce 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 <b>104.59 kcal</b> 5.23%	🥚 Białko <b>16.17 g</b> 32.34%	🍞 Węglowod. <b>3.13 g</b> 1.16%	🌿 Tłuszcze <b>3.27 g</b> 4.67%	🌾 Błonnik <b>0.43 g</b> 1.72%	<b>GDA</b> <b>5.23 %</b>
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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:** Sznyce umyj pod bieżącą, letnią wodą, rozbij delikatnie na większe, cieńsze plasty. Oprósz solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi. Ułóż na desce.

**KROK 2:** Rozmrożony szpinak wymieszaj z przeciętym przez praskę czosnkiem, pokruszonym serem feta, posiekanymi pomidorami, solą, pieprzem i bazylią.

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

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

\*Podawaj na kuskusie z posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

