



## 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 <b>99.67 kcal</b> 4.98%	Białko <b>11.51 g</b> 23.02%	Węglowod. <b>6.40 g</b> 2.37%	Tłuszcze <b>3.60 g</b> 5.14%	Błonnik <b>1.15 g</b> 4.6%	<b>GDA</b> <b>4.98 %</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### 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 tłuczkiem 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 dłgą masę. Dorzuć drobno posiekane orzechy włoskie i suszone pomidory. Dokładni 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!

