Faszerowana roladka z indyka

105 min. 4 os.

510 kcal/os. ok 6.40 zł/os.

Składniki

- filet z piersi indyka - 800 g
- papryka czerwona - 0,5 szt.
- papryka żółta - 0,5 szt.
- papryka zielona - 0,5 szt.
- czerwona cebula - 1 szt.
- jogurt naturalny gęsty - 150 g
- ogórek konserwowy - 1 szt.
- ryż - 300 g
- czosnek - 2 ząbki
- sos sojowy - 2 łyżki
- sok z cytryny - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 50 ml
- estragon - 1 łyżeczka
- szałwia - 1 łyżeczka
- bazylia - 1 łyżeczka
- kapary - 30 g
- posiekany szczypiorek - 2 łyżki
- posiekana natka pietruszki - 2 łyżki
- średnie, twarde pomidory - 4 szt.

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Lekko rozbij i posyp solą i pieprzem.

Czosnek obierz i pokrój w cienkie plasterki. Połówki papryk umyj i pokrój w paski. Czosnek i papryki rozłóż równomiernie na piersi z indyka. Przygotuj zalewę. Sos sojowy wymieszaj z sokiem z cytryny i oliwą z oliwek, połową zalewy skrop mięso.

Pierś z indyka ciasno zroluj. Pozostałą część zalewy wymieszaj z estragonem, szałwią i bazylią i tak powstałą marynatą natrzyj roladę. Natarte mięso ciasno zawiń w folię aluminiową. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C około 80 minut.

Ryż ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Czerwoną cebulę i ogórka konserwowego pokrój w drobną kostkę i wymieszaj z jogurtem. Dodaj kapary, szczypiorek i natkę pietruszki. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Pomidory umyj i osusz. Z każdego odkrój wierzch z szypułką i nadziej przygotowanym sosem jogurtowym. Upieczoną roladę pokrój w plastry. Na talerzu obok mięsa ułóż ryż i nadzianego pomidora. Smacznego!

- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka