

zapiekane roladki indycze

Są smaczne, zdrowe i łatwo nimi zaskoczyć nawet tych, którzy nie lubią szpinaku. Amerykanie bez indyka nie wyobrażają sobie Świąt i to nie tylko Dziękczynienia, ale również i Bożego Narodzenia.

Istnieje teoria, że spożywanie mięsa indyczego może wpłynąć pozytywnie na nasze samopoczucie, ponieważ zawiera ono aminokwas tryptofanu, który z kolei spożywany w dużych ilościach przyczynia się do wzrostu serotoniny i naszego dobrego nastroju. Oczywiście musi być spełniony jeszcze jeden warunek – musi być smacznie przyrządzone:)

Żeby było ciekawiej, niemal do każdej panierki dodaję kilka zmielonych migdałów, nie tylko dlatego, że wspaniale działają na naszą cerę, ale ponieważ mają dobry wpływ na regulację cholesterolu, są dobre zarówno dla mózgu jak i serca, a diabetykom obniżają indeks glikemiczny spożytych potraw – jak ich nie kochać:))!

Tzw. bułkę tartą przygotowuję sama, ponieważ lubię wiedzieć, co w niej „siedzi”. Robię ją z resztek czerstwego pieczywa, jakie się u nas spożywa. Razowe pieczywo wrzucam do blendera i mielę na gruboziarnisty piasek i gotowe:)

Składniki:

- 5-6 sznycli z piersi indyka (400-500 gram),
- 1/2 szklanki tzw. bułki tartej (najlepiej z ciemnego pieczywa),
- 10 zmielonych migdałów,
- 1 łyżeczka oregano,
- 60 gram sera (feta/ gorgonzola/ blue cheese),
- 300 gram mrożonego szpinaku,
- 1/4 szklanki drobno posiekanej cebulki,
- 2 łyżki roztopionego masła,
- 300 gram szpinaku mrożonego,
- pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Szpinak rozmrozić, wrzucić na sitko i odsączyć z reszty wody w nim zawartej.
2. W średniej wielkości miseczce widelcem rozkruszyć ser (ja użyłam gorgonzolę, bo taką akurat dysponowałam), dodać odsączony szpinak, cebulkę oraz odrobinę pieprzu do smaku - wymieszać na jednolitą masę.
3. W głębokim talerzu mieszamy panierkę z oregano i mielonymi migdałami
4. Do rozbitych delikatnie sznycli nakładamy nasze nadzienie i zwijamy. Każdą roladkę „obtaczamy” w roztopionym maśle, a następnie w panierce. Układamy, na blaszce lub naczyniu żaroodpornym – zawiniętą częścią do dołu.
5. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni Celsjusza i zapiekamy ok. 10-15 minut .