



Sznycle 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 104.59 kcal 5.23%	Białko 16.17 g 32.34%	Węglowod. 3.13 g 1.16%	Tłuszcze 3.27 g 4.67%	Błonnik 0.43 g 1.72%	GDA 5.23 %
---------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



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: Sznycle 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 sznycel posmaruj pastą szpinakową, dokładnie zwiń w rulon, zwiąż sznurkiem i ułóż w naczyniu żaroodpornym lub ceramicznym. Całość delikatnie skrop olejem.

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

*Podawaj na kuskusie z posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

