



całość (4 porcje) 1050 kcal
porcja 263 kcal

Indycza rolada curry

Składniki:

800 g piersi z indyka
1 duża marchew
2 łyżeczki curry
½ łyżeczki kurkumy
½ puszki kukurydzy
1 łyżka oleju
mielona kolendra
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Marchew obrać, pokroić w grube długie słupki. Wrzucić do lekko osolonego wrzątku, gotować ok. 2 minuty.

Mięso pokroić na plastry grubości 2-3 cm. Przykryć folią spożywczą, lekko rozbić. Posypać obficie curry oraz kurkumą, szczyptą kolendry, soli i pieprzu.

Na mięsie ułożyć marchewkę, posypać odsączoną kukurydzą. Zwinąć roladę, obwiązać bawełnianym sznurkiem. Skropić olejem i zawinąć w folię aluminiową.

Piec 70 minut w 185 stopniach C. Po tym czasie folię rozchylić i piec jeszcze około 20 minut, aż rolada się zrumieni.



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZGLUTENOWA