

Przepis dnia V: Roladki z indyka z papryką i orzechami, odc.48



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Liść laurowy suszony Prymat

Przyprawa do indyka i dań z drobiu Prymat

Przyprawa do bigosu i dań z kapusty Prymat

Ziele angielskie mielone Prymat

filet z indyka 300 g

masło

kapusta włoska 1 szt.

papryka 1 szt.

parmezan 60 g

Sos pieczeniowy jasny

orzechy nerkowca 10 szt.

Pieprz czarny Prymat w młynku

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Paprykę wkładamy do naczynia żaroodpornego, przykrywamy folią i wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 220 stopni na ok. 10 minut.

- KROK 2 Z kapusty odcinamy głąb i kroimy ją w nieregularne kształty. Orzechy nerkowca prażymy na patelni bez tłuszczu przez ok. 5-7 minut. Po uprażeniu rozdrabniamy nożem na mniejsze kawałki. Kawałki mięsa zawijamy w folię do żywności i rozbijamy tłuzkiem na cienkie plasterki. Po rozbiciu zostawiamy plastry indyka na folii. Przygotowujemy sos: mieszamy sos pieczeniowy z zimną wodą wg. proporcji na opakowaniu.
- KROK 3 Paprykę wyjmujemy z pieca, oczyszczamy ją z gniazda nasiennego i skóry, a następnie kroimy na 4 kawałki. Wodę, która wycieknie z pieczonej papryki wlewamy do garnka. Plastry mięsa oprószamy przyprawą do indyka. Na każdym układamy kawałek papryki, odrobinę posiekanych nerkowców i odrobinę startego na tarce parmezanu. Całość zwijamy w „cukierka” za pomocą folii do żywności. Po zwinięciu wszystkich roladek z indyka, układamy je w naczyniu żaroodpornym. Przykrywamy naczynie folią aluminiową i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na ok. 10 minut.
- KROK 4 W garnku rozpuszczamy masło i smażymy na nim pokrojoną kapustę. Doprawiamy przyprawą do bigosu, zieleń angielskim mielonym oraz 2-3 rozgniecionymi liśćmi laurowymi. Całość mieszamy. Kapustę podlewamy wodą, po 5 minutach przykrywamy, aby się dogotowała. Po zdjęciu kapusty z ognia dodajemy do niej starty parmezan i odrobinę masła. Kapusta powinna być lekko twarda.
- KROK 5 Roladki wyjmujemy z piekarnika i odwijamy z folii. Sok z mięsa przelewamy do garnka z wodą z papryki i podgrzewamy. Następnie dodajemy ok. 4 łyżki przygotowanego sosu pieczeniowego, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez ok. 1 minutę. Jeżeli chcemy uzyskać więcej sosu możemy dodać większą ilość przygotowanego sosu.
- KROK 6 Kapustę nakładamy na talerz, posypujemy startym parmezanem i posypujemy pozostałymi orzechami nerkowca. Na nią wykładamy przekrojone na pół roladki i polewamy sosem.