

Indyk zrolowany z kuskusem



Składniki

Opis wykonania

2 szt. - plastry z filetu z indyka
1/4 szt. - papryczki chili
2 szt. - garście rukoli
1 łyżka - soku z cytryny
20 szt. - zielonych oliwek oliw z oliwek
sól himalajska do smaku
3 łyżka - ziaren słonecznika
100 g - sera camembert
1 łyżka - sezamu czarnego
6 łyżka - kuskusu
pieprz kolorowy świeżo zmielony do smaku
6 szt. - pomidorki koktajlowe
10 g - rukola w całości

Gdy wszystko na talerzu poukładamy, kolorowe dodatki dodamy, oliwą z oliwek całość polejemy to smaczną i zdrową przystawkę mieć będziemy.

Rukolę, oliwę z oliwek i sok z cytryny miksujemy blenderem. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku, dodajemy drobno posiekaną papryczkę chili i ponownie miksujemy.

Mięso z indyka myjemy i rozbijamy jaka najcieniej. Mięso smarujemy rozdrobnioną rukolą, następnie po długości (w jednej linii) układamy oliwki i ser camembert pokrojony w paski.

Całość zwijamy na roladę, zaczynając od strony z dodatkami. Roladę przekładamy na natłuszczoną oliwą folię spożywczą i zwijamy ją jak cukierek (końcówki foli związujemy). Czynność tą powtarzamy z drugą częścią mięsa. Otrzymane w ten sposób rolady gotujemy na parze ok. 30 min..

Kuskus zalewamy gorącą wodą, 1 cm nad powierzchnię kaszy i przykrywamy.

Ziarna słonecznika kroimy na mniejsze kawałki i prażymy na suchej patelni z szczyptą soli. Miękki kuskus łączymy z uprażonymi ziarnami, sezamem i 2 łyżkami oliwy z oliwek tak, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

Ugotowane rolady kroimy po skosie na plasterki, a za pomocą dwóch łyżek formujemy owalne kształty z kuskusu.

Roladki podajemy z kuskusem, pomidorkami, rukolą, całość posypujemy sezamem i polewamy oliwą.

Rada:

Mięso podczas rozbijania przykleja się do tłuczka i rwie się na kawałki. Wystarczy umieścić filet między dwiema warstwami foli spożywczej i delikatnie rozbijać.

Smacznego