

Rolada z indyka z kaszą owsianą i sosem słodko ostrym



Składniki

5 szt. - sznyci z fileta z
piersi z indyka ok. 400 g
5 łyżka - łyżek
konserwowej fasolki
szparagowej (z puszki)
5 szt. - plastrów sera
żółtego
pieprz czarny świeżo
mielony do smak
sól do smaku
200 g - kaszy owsianej
6 szt. - ząbków czosnku
1 szt. - średnia czerwona
cebula
1 łyżka - oleju
rzepakowego
szczypta cukru
1 łyżeczka - płaska
marynowanego pieprzu
zielonego
300 g - słodkiej śmietanki
2 łyżka - kapary
sok z cytryny
dowolne warzywa np.
marchew

Opis wykonania

o kaszy owsianej roladę z indyka przygotowałam i na bazie śmietanki z pieprzem i kaparami sos ugotowałam.

Rolada: Kotlety z indyka rozbijamy jak najcieniej. Filet najlepiej włożyć między dwie folie spożywcze i rozbijać, dzięki temu nam się nie rozleci i łatwiej będzie można go zwijać. Wierzch posypujemy solą i pieprzem. Na środku układamy prostokątny plaster żółtego sera, na zew. krótszym boku nakładamy łyżkę fasolki. Dłuższe boki mięsa składamy do środka i zwijamy całość w roladę zaczynając od str. z fasolką. Roladę zwijamy w folię spożywczą, końce skręcamy jak cukierek. Czynność tą powtarzamy z pozostałymi porcjami mięsa. Otrzymane w ten sposób rolady gotujemy na parze ok. 15-20 min. Dodajemy również dowolne warzywa, żeby nam się ugotowały na parze, powinny być al dente. Kaszę owsianą gotujemy w lekko osolonej wodzie. Sos: Cebulę i czosnek kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oleju z dodatkiem cukru. Całość zalewamy śmietanką, dodajemy kapary, pieprz marynowany i podgrzewamy często mieszając do momentu aż śmietanka nam zgęstnieje. Całość doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Kaszę polewamy sosem, dodajemy przekrojoną roladę z indyka i ugotowane warzywa na parze.