

# 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.