Kiełbaski z indyka z fasolą

Jeśli chcemy się zdrowo odżywiać, to nie znaczy, że musimy zrezygnować z ulubionych dań. Chude kiełbaski z indyka zastępują tu tradycyjną wieprzowinę. Smak potrawie nadaje pikantny sos fasolowy, a wszystko przykryte jest przypieczonymi, cienko pokrojonymi warzywami korzeniowymi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g ziemniaków, pokrojonych w cienkie plasterki
1 duża marchewka (ok. 200 g), pokrojona w cienkie ukośne plasterki
1 pasternak (ok. 200 g), pokrojony w cienkie ukośne plasterki
1 i 1/2 łyżki oleju słonecznikowego
8 kiełbasek z indyka (ok. 450 g)
1 cebula, drobno posiekana
2 łyżeczki papryki w proszku
2 łyżki mąki
450 ml bulionu z kurczaka
1 łyżka sosu worcestershire

3 łyżeczki musztardy z ziarnami gorczycy
1 łyżeczka brązowego cukru
400 g czerwonej fasoli z puszki, odsączonej i przepłukanej
20 g masła, roztopionego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 190ºC. Wrzucić ziemniaki, marchewkę i pasternak do wrzątku i gotować 3–4 minuty, żeby zaczęły mięknąć. Odsączyć i odstawić.

2) Rozgrzać olej na patelni. Dodać kiełbaski i smażyć na średnim ogniu 10 minut obracając je, żeby przyrumieniły się z każdej strony. Zdjąć je z patelni i odstawić.

3) Wrzucić na patelnię cebulę i smażyć 5 minut, mieszając, aż się przyrumieni. Dodać mieloną paprykę i mąkę, powoli wlać bulion. Doprowadzić do wrzenia, mieszając, a następnie zmniejszyć gaz na średni i gotować, aż płyn zrobi się gęsty i gładki. Dodać sos worcestershire, 2 łyżeczki musztardy i cukier. Posolić. Dodać fasolę. Pokroić kiełbaski na grube plastry i dodać do sosu. Doprowadzić do wrzenia.

4) Przełożyć kiełbasę z fasolą do naczynia do zapiekania o pojemności 1,5 litra. Na wierzchu ułożyć warzywa korzeniowe, zaczynając od środka i układając zachodzące na siebie plasterki, aż pokryjemy całą powierzchnię. Wymieszać pozostałą łyżeczkę musztardy z roztopionym masłem i posmarować warzywa.

5) Piec 30–35 minut. Sos powinien zacząć bulgotać, a warzywa przyrumienić się.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 486 kcal, 39 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 58 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 12 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock