Polędwiczki wieprzowe nadziewane szpinakiem

Szpinak zapewnia sporą dawkę witamin, potasu, żelaza i kwasu foliowego. Wspaniale komponuje się z wieloma potrawami, jak w tym wypadku – polędwiczkami wieprzowymi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g polędwiczki wieprzowej
1/2 łyżeczki soli selerowej
1/2 łyżeczki suszonego czosnku
1/2 łyżeczki pieprzu
4 plasterki sera provolone
2 szklanki świeżego szpinaku
2 plasterki szynki

PRZYGOTOWANIE:

1) Zrobić nacięcie pośrodku polędwiczki, wzdłuż całej jej

długości. Rozłożyć mięso płasko. Na obu połówkach zrobić równoległe, niebyt głębokie nacięcia. Przykryć folią spożywczą.

2) Roztłuc mięso, tak aby miało mniej więcej 6 mm grubości. Usunąć folię. Posypać 1/4 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki suszonego czosnku i 1/4 łyżeczki pieprzu. Ułożyć na wierzchu ser, szpinak i plasterki szynki.

3) Zwinąć mięso w roladę. Związać nicią kuchenną w odstępach co 4–5 cm. Posypać resztą soli selerowej, suszonego czosnku i pieprzu. Ułożyć na ruszcie w płytkiej brytfannie.

4) Piec bez przykrycia 25–30 minut w temperaturze 220°C, aż termometr do mięsa pokaże 70°C. Przełożyć na półmisek. Pokroić w plastry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 248 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 87 mg cholesterolu, 588 mg sodu, 2 g węglowodanów, 1 g błonnika, 32 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock