Roladki z indykiem i szpinakiem

Płaty makaronowe, z których przygotowuje się lasagne, można też wykorzystać do przyrządzenia innych potraw. Jeśli sam przygotowujesz ciasto, dodaj do niego świeżej kolendry albo oregano.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, drobno posiekana
2 łodygi selera naciowego, posiekane
340 g mielonego mięsa indyka
2 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka mąki
3 pomidory, bez skórki, posiekane
1 łyżka świeżego oregano, posiekanego
8 płatów makaronowych na lasagne
140 g świeżo startej bułki

3 łyżki świeżo startego parmezanu
gałązki natki pietruszki, do przybrania

Sos szpinakowy
1 i 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
1 ząbek czosnku, posiekany
170 g szpinaku, posiekanego
2 łyżki mąki
360 ml półtłustego mleka
gałka muszkatołowa, sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 200°C. Oliwę rozgrzać na patelni. Dodać cebulę i seler naciowy. Smażyć 5 minut, aż warzywa zmiękną.

2) Wrzucić na patelnię mięso i czosnek, smażyć jeszcze 5 minut, cały czas mieszając, żeby mięso się nie zbijało. Dodać mąkę, potem pomidory, oregano i przyprawy do smaku. Smażyć jeszcze około 10 minut, mieszając od czasu do czasu.

3) W tym czasie wrzucić płaty makaronowe do wrzątku i gotować 3–5 minut, aż będą al dente, czyli lekko twarde. Odcedzić i przepłukać zimną wodą. Rozłożyć na czystej ściereczce, w jednej warstwie. Do mięsa z dodatkami dodać 3/4 odmierzonej ilości tartej bułki, wymieszać i odstawić.

4) Przygotować sos: oliwę rozgrzać w małym rondelku, dodać czosnek i smażyć 1 minutę. Dodać szpinak i smażyć 4 minuty na dużym ogniu, cały czas mieszając, a potem wsypać mąkę. Stopniowo dolewać mleko, bez przerwy mieszając. Zagotować. Przyprawić świeżo startą gałką muszkatołową, solą i pieprzem.

5) Połową sosu przykryć dno płytkiego żaroodpornego naczynia. Na sosie układać po kolei po jednym płacie makaronowym, nakładać na niego łyżkę farszu i ściśle zwijać ruloniki. Roladki układać w naczyniu, jedna obok drugiej.

6) Gotowe roladki zalać resztą sosu szpinakowego. Posypać roladki parmezanem. Piec 20–25 minut, aż powstanie na wierzchu złocista, chrupiąca skorupka. Przybrać natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 500 kcal, 38 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 56 g węglowodanów (w tym 9,5 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock