Roladki z sarniny

Roladki to mięso zwijane z nadzieniem. W naszym daniu na wyjątkowe okazje, w cienkie plastry kruchej sarniny zawijamy orzeźwiające nadzienie żurawinowe i dusimy w sosie z czerwonego wina.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

550 g udźca sarny bez kości, pokrojonego na 4 cienkie plastry
2 łyżki oleju słonecznikowego
2 gałązki świeżego tymianku
1 liść laurowy
10 ziarenek czarnego pieprzu, lekko rozkruszonych
8 jagód jałowca, lekko rozkruszonych
4 goździki
120 ml wywaru z wołowiny, najlepiej domowej roboty
360 ml czerwonego wina
55 g żurawiny, drobno posiekanej
1 marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
1 cebula, pokrojona w plasterki

1 ząbek czosnku, pokrojony w plasterki
sól i pieprz
listki świeżego tymianku, do przybrania

Nadzienie żurawinowe
30 g żurawiny
45 g świeżo utartej bułki razowej
skórka drobno otarta z 1 pomarańczy
30 g marchewki, drobno startej
2 łyżeczki listków świeżego tymianku
2 łyżki soku pomarańczowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować nadzienie. Wymieszać żurawinę z bułką tartą, skórką pomarańczową, marchewką, tymiankiem oraz sokiem pomarańczowym, żeby składniki dobrze się połączyły.

2) Włożyć plastry sarniny pomiędzy 2 warstwy folii spożywczej (każdy filet pojedynczo) i rozbić tłuczkiem, aż będą cienkie. Położyć plaster mięsa na desce do krojenia, nałożyć na środek 1/4 nadzienia i rozprowadzić tak, żeby brzeg pozostał wolny od nadzienia. Zawinąć brzegi mięsa do środka, żeby zachodziły na nadzienie. Zwinąć w kształtny rulonik i spiąć drewnianą wykałaczką. Przygotować pozostałe roladki.

3) Rozgrzać olej w żaroodpornym garnku, włożyć roladki i smażyć około 6 minut, od czasu do czasu przewracając, żeby równomiernie się zrumieniły. Położyć tymianek, liść laurowy, pieprz, jałowiec oraz goździki na niewielkim kawałku gazy lub bawełny i zawiązać. Włożyć do garnka razem z roladkami. Dodać wywar, wino, żurawinę, marchewkę, cebulę oraz czosnek. Doprowadzić powoli do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić powoli pod przykryciem 40 minut, aż sarnina będzie bardzo krucha.

4) Usunąć pęczek ziół i przełożyć roladki łyżką cedzakową na ciepły półmisek. Przykryć i ustawić w ciepłym miejscu. Włożyć duszone warzywa do blendera, wlać łyżkę wazową sosu, który

pozostał po duszeniu i zmiksować. Gotować resztę sosu 2–3 minuty, żeby odparował. Dodać przetarte warzywa, wymieszać i podgrzać.

5) Usunąć wykałaczki z roladek, pokroić mięso, ułożyć na ciepłych talerzach i polać niewielką ilością sosu. Resztę sosu podać oddzielnie. Przybrać gałązkami tymianku i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 300 kcal, 33 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 16 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock