

# 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 połączyć 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*