

Рулет из индейки с орехами и шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **178.17 ккал.**
Белки: **11.48 г.**
Жиры: **13.34 г.**
Углеводы: **3.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-indejki-s-orehami-i-shpinatom/>

Ингредиенты:

- индейка (филе грудки) - 600 г
- шпинат (замороженный) - 50 г
- перец сладкий - 0,5 шт
- розмарин свежий - 4 веточки
- тимьян сушеный - 1 ч. л
- паприка молотая - 1 ч. л
- перец черный молотый - 0,5 ч. л
- масло растительное - 4 ст. л
- соль - по вкусу
- горчица (зернистая) - 3 ст. л
- сахар-1ч.л

Приготовление:

Если шпинат заморожен, то его нужно разморозить и отжать.

Для маринада смешать специи и пряности, добавить растительное масло.

Перемешать маринад до состояния кашицы.

Мясо индейки подрезать и расплестать так, чтобы получился прямоугольный пласт. Отбить мясо.

Обмазать мясо со всех сторон приготовленным маринадом.

Оставить индейку мариноваться на 15-20 минут.

Пока индейка маринуется, нарезать перец кубиком.

Грецкие орехи мелко нарубить ножом или размять толкушкой.

На пищевую пленку выложить мясо индейки.

Сверху распределить шпинат.

На шпинат распределить грецкие орехи.

С одного края выложить сладкий перец.

Аккуратно свернуть мясо индейки со шпинатом, орехами и сладким перцем в рулет и связать кулинарной нитью.

На противень расстелить пергамент, обмазать мясо сверху горчицей .

Закрывать рулет фольгой и отправить в духовку запекаться на полтора часа при температуре 190 градусов.