

Rolada z pstrąga ze szpinakiem



- 200 g filetów z pstrąga
- 500 g świeżego szpinaku
- 100 g masła
- 2 pomidory
- 3 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- 2 cebule
- 200 ml jogurtu naturalnego

Przyprawy:

(sól, pieprz, gałka muskatołowa)

Sposób przygotowania:

Blanszujemy szpinak wkładając go na lekko rozgrzaną patelnię z odrobiną tłuszczu. Możemy użyć zarówno młode liście świeżego szpinaku lub szpinaku mrożonego pamiętając jednak, iż wcześniej należy rozmrozić go w temperaturze pokojowej i odcisnąć z nadmiaru wody. Na osobnej patelni szklimy cebulę. Zeszlona cebulę dodajemy do zblanszowanego szpinaku oraz na sam koniec czosnek, uważając by czosnek się nie spalił. Całość doprawiamy gałką muskatołową, solą i pieprzem. Filety z pstrąga skrapiamy cytryną, delikatnie doprawiamy solą, pieprzem, smarujemy masłem. Do szpinaku dodajemy jogurt naturalny, sparzone i obrane ze skóry pocięte w paski pomidory. Całość studzimy i układamy na filety z pstrąga, zawijamy i wkładamy do pieca nagrzanego do 150°C na około 15-20 minut.

Wartości odżywcze rolady z pstrąga ze szpinakiem - 1 porcja:

Składnik	Ilość	%DV	(+ suplementy) %DV
Kalorie	651 kcal	32,6	35,6
Białko	42,7 g	85	88,4
Tłuszcze	40,7 g	62,6	7,2
Tłuszcze nasycone	20,7 g	100	100
Tłuszcze jednonienasycone	13 g	-	-
Tłuszcze wielonienasycone	3,5 g	-	-
Kwasy tłuszczowe omega-3	1 g EPA + DHA	25	65
Kwasy tłuszczowe omega-6	1,1 g	-	-
Cholesterol	140 mg	47	48
Luteina i zeaksantyna	28,5 mg	238	337
Selen	24 mg	34,3	160
Witamina D ₃	84 IU	4,2	24

*%DV - % realizacji dziennej normy zapotrzebowania organizmu na dany składnik