

# Ρολά γαλοπούλας γεμιστά με σπανάκι και μετσοβόνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[rolagalopoulasgemistaspanaki\\_0e8d2461680be8e95f4c9f6cc5a7b4fc](#)

Υλικά

στήθος γαλοπούλας 6 φιλέτα, χωρίς πέτσα και κόκκαλα (1.200 γρ.)  
ελαιόλαδο 6 κουταλιές της σούπας σπανάκι 200 γρ., πλυμένο και χοντροκομμένο  
φρέσκα κρεμμυδάκια 2 ψιλοκομμένα  
κρεμμύδι 1 ψιλοκομμένο  
ξηρό κρασί 180 ml  
ψίχουλα μπαγιάτικου ψωμιού 3 κουταλιές της σούπας  
μουστάρδα 1 κουταλιά της σούπας  
τυρί μετσοβόνη 160 γρ., τριμμένο σε χοντρό τρίφτη  
κύβος λαχανικών 1  
αλάτι όσο θέλετε  
πιπέρι φρεσκοτριμμένο  
βρασμένα ζυμαρικά ή ρύζι για το σερβίρισμα  
Εκτέλεση

Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και σοτάρτετε το σπανάκι και τα κρεμμύδια, φρέσκα και ξερά, μέχρι να μαραθούν. Σβήνετε με το μισό κρασί και βράζετε μέχρις ότου τα υγρά εξατμιστούν. Προσθέτετε τα ψίχουλα ψωμιού και συνεχίζετε το σοτάρισμα για λίγο.

Αφήνετε το μείγμα να κρυώσει, προσθέτετε τη μουστάρδα και ανακατεύετε. Χτυπάτε τα φιλέτα γαλοπούλας να πλατύνουν και τα αλατοπιπερώνετε. Απλώνετε πάνω το μείγμα με το σπανάκι και κατόπιν το τριμμένο μετσοβόνη, τυλίγετε σε ρολά τα φιλέτα και τα δένετε με σπάγκο. Αλατοπιπερώνετε τα ρολά και εξωτερικά. Ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι και ροδίζετε τα ρολά πολύ καλά από όλες τις πλευρές. Τα βάζετε σε ταψάκι και περιχύνετε με το υπόλοιπο κρασί και 1 φλιτζάνι ζεστό νερό μέσα στο οποίο διαλύετε τον κύβο λαχανικών. Ψήνετε το φαγητό στους 200 °C για 1 ώρα και 15', σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο. Σερβίρετε τα ρολά κομμένα σε φέτες. Συνοδεύετε με ζυμαρικά ή ρύζι.

Τα ζουμερά ρολάκια, μαγειρεμένα σε τρυφερή σάλτσα μουστάρδας, μοιάζουν πιάτο χαμηλών τόνων. Ωστόσο, τη γευστική συγχορδία έρχεται να καθορίσει η παρέμβαση του μετσοβόνη, τυριού με σθένος και χαρακτηριστική γεύση. Όπως

είναι φυσικό, οινικά θα απευθυνθούμε σε ένα βαρελάτο κρασί, στο οποίο η επίδραση του ξύλου χαρίζει την καπνιστή χροιά που θέλουμε. Επιλέγουμε ένα Σαββατιανό ή ένα Ροδίτη.

Προετοιμασία: 30 λεπτά Ψήσιμο: 1 ώρα και 25 λεπτά Μερίδες: 6 Δυσκολία: μέτριο

**Πηγή:** [icookgreek.com](http://icookgreek.com)