

Przepisy



Indyk ze świeżymi warzywami

 35 min + pieczenie 45 min

 4 os.

 400 kcal/os.

 8 zł/os.

Lista zakupów

- filet z indyka - 600 g
- fasolka szparagowa mrożona lub świeża - 200 g
- marchewka - 2 szt.
- przyprawa Knorr Delikat - 2 łyżki
- ketchup - 2 łyżki
- jogurt naturalny - 1 szklanka
- miód - 2 łyżki
- kalafior świeży - 1 szt.
- seler naciowy - 2 łodygi
- oliwa - 2 łyżki
- sok z cytryny - 2 łyżki
- rzodkiewka - 1 pęczek
- czosnek - 2 ząbki
- sól, pieprz

Krok 1.

Filet z indyka umyj, pokrój w plastry w poprzek włókien, a następnie lekko rozgnieć go dłońią. Czosnek obierz i posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Oliwę, sok z cytryny, przyprawę Knorr, ketchup, miód i czosnek wymieszaj i przypraw mięso.



Krok 2.

Plastry mięsa posmaruj marynatą, wstaw do lodówki na 30 minut. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia, połóż na niej mięso i piecz ok. 20 minut w temperaturze 180 stopni, często smarując je marynatą. Po ok. 10 minutach pieczenia odwróć mięso na drugą stronę (ewentualnie przykryj folią aluminiową, aby nie było suche).



Krok 3.

Kalafior podziel na różyczki, marchewki przekrój wzdłuż na pół, a seler naciowy pokrój w ukośne plasterki. Warzywa wrzuc do osolonego wrzątku, dodaj mrożoną fasolkę (jeśli używasz świeżej, oczyść ją wcześniej). Gotuj wszystko kilka minut. Odsącz.



Krok 4.

Przygotuj dip. Rzodkiewki oczyść, zetrzyj na tarce. Wymieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny, przypraw solą i pieprzem. Warzywa ułóż na półmisku razem z upieczonym indykiem. Podawaj z dipem jogurtowym, ewentualnie posyp koperkiem. Smacznego!

