

## Doradca Smaku IX: Indyk w panko z sałatką włoską, odc. 5



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>mix sałat</b>	1 opakowanie
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>olej</b>	1 łyżka
<b>czosnek marynowany</b>	3 ząbki
<b>pomidorki koktajlowe</b>	7 sztuk
<b>oliwa</b>	15 mililitrów
<b>olej rzepakowy</b>	150 mililitrów
<b>filet z indyka</b>	4 sztuki
<b>jajka</b>	2 sztuki
<b>mąka</b>	100 gramów
<b>panierka panko</b>	100 gramów
<b>pestki dyni</b>	80 gramów
<b>bazylia świeża</b>	
<b>suszone pomidory</b>	

**Do smaku**

**przyprawa do indyka**

**sól morska**

**Pieprz czarny- MŁYNEK**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mix sałat wsypujemy do miski. Cebulę kroimy w piórka, dodajemy do sałaty, odkrawamy końcówki ogórka i obieramy ze skóry. Skrajamy ogórka obieraczką, do pojawienia się pestek, dodajemy do miski. Wlewamy olej z marynowanego czosnku. Czosnek siekamy i dodajemy. Pomidory kroimy na pół i dodajemy do sałatki, dodajemy oliwę i suszone pomidory z czosnkiem i bazylią.

Do osobnej miski wlewamy 50 ml oleju, dodajemy przyprawę do indyka, mieszamy. Filety z indyka delikatnie rozbijamy i przekładamy do marynaty, odstawiamy na 15 minut.

Rozbijamy jajka i mieszamy, eskalopki obtaczamy w mące, następnie w jajku i w panko - panierujemy z każdej strony.

Suchą patelnię rozgrzewamy, wsypujemy pestki dyni i prażymy. Rozgrzewamy patelnię, wlewamy 100 ml oleju i wkładamy eskalopki, smażymy z dwóch stron. Na talerz wykładamy sałatkę, dodajemy 1 łyżkę prażonych pestek z dyni. Na deskę wykładamy ręcznik papierowy, na który kładziemy eskalopki z indyka, następnie z ręcznika przekładamy mięso na talerz. Z wierzchu dekorujemy listkiem bazylii.