

## Doradca Smaku XIV: Słodko-kwaśna pierś indyka z papają, odc. 22



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Składniki:

<b>pierś z indyka</b>	1/2 kilograma
<b>ząbki czosnku</b>	1 sztuka
<b>czerwona papryczka chili</b>	1/2 sztuki
<b>zielona papryczka chili</b>	1/2 sztuki
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>imbir marynowany</b>	1 łyżka
<b>kapusta pak choi</b>	1 sztuka
<b>natka kolendry</b>	1 sztuka
<b>ananas świeży</b>	1/2 sztuki
<b>papaja</b>	1/2 sztuki
<b>kiełki fasoli mung</b>	100 g
<b>sos słodko-kwaśny</b>	4 łyżki

#### Marynata:

<b>olej sezamowy</b>	2 łyżki
<b>sos sojowy</b>	2 łyżki
<b>sos rybny</b>	2 łyżki
<b>Przyprawa do kurczaka pikantna Prymat</b>	2 łyżki
<b>miód</b>	2 łyżeczki
<b>Musztarda sarepska Prymat</b>	3 łyżeczki

**Do dekoracji:**

**Czarnuszka nasiona Prymat**

**świeża kolendra**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1.** Przygotowujemy marynatę. W misce łączymy olej sezamowy, sosy sojowy i rybny, pikantną przyprawę do kurczaka oraz miód i musztardę. Dokładnie mieszamy.
- 2.** Pierś z indyka kroimy w paski i wkładamy do marynaty. Mieszamy, by dokładnie obtoczyć w niej mięso. Miskę z indykiem w marynacie przykrywamy folią aluminiową i odkładamy do lodówki.
- 3.** Papryczki chili i czosnek kroimy w plastry, czerwoną cebulę w piórka. Siekamy marynowany imbir oraz kolendrę. Kroimy w grubsze kawałki łodygę kapusty pak choi, liście pozostawiając w całości.
- 4.** Przygotowujemy owoce. Obranego ananasa kroimy w kostkę. Z papai odcinamy żółte części, przekrajamy na pół i łyżką usuwamy pestki, a następnie także kroimy w kostkę.
- 5.** Do gorącego woka wkładamy partiami indyka w marynacie. Mieszając, smażymy minutę. Dodajemy papryczki chili, czosnek, cebulę, marynowany imbir, łodygę kapusty pak choi. Składniki mieszamy i chwilę smażymy.
- 6.** Dodajemy rozdrobnione w rękach liście kapusty pak choi, ananasa, papaję, kolendrę i kiełki fasoli mung. Wlewamy sos słodko-kwaśny, mieszamy całość i chwilę podgrzewamy.

Sposób podania:

Tak przygotowanego indyka z papają i ananasem posypujemy czarnuszką.