

Filet z indyka w panierce panko z sałatką włoską i sosem czosnkowym



SMAK_PL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Mięso:

eskalopki z piersi indyka	po 80 gramów - 8 sztuk sztuk
panierka panko	200 gramów
jaja	3 sztuki
mąka	3 łyżki
olej	do smażenia

Marynata:

przyprawa kebab- gyros Prymat	3 łyżki
olej z suszonych pomidorów	3 łyżki
musztarda Czeska Prymat	2 łyżki

Sałatka:

mix sałat	100 gramów
pomidorki koktajlowe	8 sztuk
ogórek zielony	1 sztuka
czerwona cebula	1 sztuka
papryka czerwona	1 sztuka
kapary całe Smak	1 łyżka
Sos sałatkowy czosnkowy Prymat	1 opakowanie
jogurt naturalny	100 gramów

Dekoracja:
szczypiorek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie składniki marynaty łączymy.

Eskalopki delikatnie rozbijamy tłuczkiem do mięsa i wkładamy pojedynczo do marynaty.

Jajka rozkłócamy na głębokim talerzu. Mięso obtaczamy w mące, wkładamy do jajka i panierujemy dokładnie w panierce panko.

Tak przygotowane eskalopki smażymy na rozgrzanym oleju z każdej strony na złoty kolor, osuszając na ręcznikach papierowych z nadmiaru tłuszczu.

Sos sałatkowy czosnkowy dokładnie mieszamy z jogurtem.

W misce łączymy sałatę, pomidory, pokrojonego ogórka, pokrojoną w piórka cebulę i paprykę, kapary. Zalewamy sosem i dokładnie mieszamy.

Eskalopki z indyka podajemy z sałatką, dekorując szczypiorkiem.