

Grillowany indyk



NORWESKA20



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

udziec z indyka	0.5 kg
olej rzepakowy	4 łyżki
czosnek ząbki	4 sztuki
zioła prowansalskie	1 łyżeczka
ryż	2 woreczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Udziec z indyka myjemy, osuszamy i kroimy na kotlety.
- KROK 2 W miseczce przygotowujemy marynatę złożoną z : oleju , przeciśniętego czosnku oraz ziół prowansalskich.
- KROK 3 Marynatę nakładamy na mięso i wkładamy na 2 godziny do lodówki.
- KROK 4 Po tym czasie mięso umieszczamy na patelni grillowej i smażymy.
- KROK 5 Mięso obracamy kilkakrotnie podczas smażenia.
- KROK 6 Grillowanego indyka podajemy z ryżem oraz ulubioną surówką- w moim wydaniu była to młoda kapusta z koperkiem: -przepis w mojej księdze.. :) Smacznego!!!