

## Indyk z warzywami



### RUTYNKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### filet z indyka

**czosnek** 2 ząbki

#### oliwa

**papryka czerwona** 1

**cebula** 1

**cukinia** 1 sztuka

**kuskus** 1 szklanka

**sok z cytryny**

**sos sojowy**

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet z indyka należy pokroić z podłużne plastry, skropić sokiem z cytryny i sosem sojowym. Odstawić na około 30 minut. Paprykę pokroić w paseczki, cebulę pokroić w piórka, a cukinię w plasterki. Warzywa posypać solą, pieprzem i ziołami. Na patelni najlepiej grillowej rozgrzać oliwę, włożyć pokrojony w paseczki czosnek, usmażyć na brązowo, wyjąć. Na patelnię włożyć mięso i obsmażyć, Dodać resztę warzyw. Smażyć. Kuskus zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 5 minut. Wszystkie składniki mieszamy i podajemy na ciepło. Smacznego:)