

Przepis dnia II, odc. 17. Potrawka z indyka z pikantnymi warzywami z patelni



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

pierś z indyka 400 g

Marynata

olej rzepakowy 1/2 szklanki

przyprawa kebab- gyros Prymat 2 łyżki

musztarda rosyjska 1 łyżka

Warzywa

papryka czerwona 1 szt. (pokrojona w paski)

papryka żółta 1 szt. (pokrojona w paski)

pieczarki 6 szt. (obrane, plastry)

cebula czerwona 1 szt (piórka)

cebula dymka 1 szt. (posiekany)

czosnek 3 ząbki (pokrojone)

olej rzepakowy (do smażenia)

przyprawa kebab- gyros Prymat (do smaku)

sól morska (do smaku)

pieprz czarny mielony (do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umytą i oczyszczoną pierś z indyka pokroić w paseczki i zalać marynatą przygotowaną poprzez wymieszanie przyprawy kebab-gyros z olejem i musztardą. Odstawić na godzinę do lodówki.
- KROK 2 Następnie indyka usmażyć na rozgrzanej patelni, przełożyć na talerz.
- KROK 3 Na tej samej patelni podsmażyć warzywa, dodając przyprawy. Indyka połączyć z warzywami, wymieszać i doprawić do smaku. Podawać z grzankami lub kaszą jaglaną.
- KROK 4 Danie posypujemy świeżo siekanym szczypiorkiem.