

Przepis dnia II, odc. 9. Potrawka z indyka z ryżem i groszkiem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z indyka	300 g (paseczki)
Przyprawa do indyka i dań z drobiu Prymat	2 łyżki
olej rzepakowy	3 łyżki
ryż	200 g (ugotowany w rosole)
cebula czerwona	1 szt. (pokrojona w kostkę)
czosnek	2 ząbki (plastry)
marchew	1 szt. (ugotowana, kostka)
pieczarki	8 szt. (plastry)
groszek	4 łyżki
oliwki zielone Smak	1 łyżka (pokrojone)
oliwki czarne Smak	1 łyżka (pokrojone)
pomidory suszone Smak	1 łyżka (pokrojone)
pietruszka	1 pęczek
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	(do smaku)
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	(do smaku)
Kurkuma mielona Prymat	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Olej łączymy z przyprawą do indyka i chili. W powstałej marynacie obtaczamy mięso i na 15-20 minut odstawiamy do lodówki. Na patelni na oleju obsmażamy mięso na złoty kolor. Dodajemy cebulę do mięsa, do tego czosnek, pieczarki i smażymy ok. 5 minut.
- KROK 2 Następnie dodajemy marchewkę i ryż, wszystko ze sobą mieszamy i doprawiamy kurkumą. Do tego dodajemy kolejno groszek zielony, pokrojone czarne i zielone oliwki i olej z suszonych pomidorów.
- KROK 3 Całość dokładnie mieszamy, w razie potrzeby ponownie doprawiamy solą morską. Posypujemy świeżo siekaną pietruszką i podajemy.
- KROK 4 Smacznego!