

## Przepis dnia III, odc. 17: Indyk z pomidorami, oliwkami i szalwią



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Lista składników

<b>pierś z indyka</b>	600 g
<b>cebula</b>	3 szt.
<b>czosnek</b>	3 ząbki
<b>pomidory malinowe</b>	8 szt.
<b>oliwki zielone Smak</b>	2 łyżki
<b>oliwa</b>	1 łyżka
<b>Kawa zbożowa Inka</b>	1 łyżka
<b>rosół warzywny</b>	300 ml
<b>rozmaryn</b>	
<b>sok z pomarańczy</b>	1 szt.
<b>skórka pomarańczowa</b>	1 szt
<b>szalwia</b>	4 gałązki

#### Marynata

<b>olej rzepakowy</b>	4 łyżki
<b>musztarda rosyjska</b>	1 łyżka
<b>przyprawa do kurczaka - pikantna</b>	3 łyżki

#### Do smaku

**sól morska**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować wszystkie składniki.
- KROK 2 Wszystkie składniki marynaty: olej, przyprawę do kurczaka pikantną Prymat, musztardę rosyjską Prymat, wymieszać i natrzeć nią umyte, osuszone filety z piersi indyka.
- KROK 3 W garnku rozgrzać oliwę i usmażyć indyka z każdej strony na złoty kolor.
- KROK 4 Dodać cebulę i czosnek. Smażyć na wolnym ogniu przez ok. 5 minut. Wlać rosół warzywny, dodać łyżkę kawy Inki i sok pomarańczowy.
- KROK 5 Następnie dodać pomidory, oliwki, skórkę pomarańczową, szalwię, rozmaryn Prymat. Całość wymieszać, doprawić do smaku solą morską i pieprzem czarnym mielonym.
- KROK 7 Gotować do miękkości mięsa (przez ok. 20 minut). Tak przygotowanego indyka podawać z sosem, dekorując na przykład kaparami i świeżymi listkami rukoli.