

Udka indyka z cukinią (w szybkowarze)



MONIKA192



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cukinie małe	2
pomidory	4
czosnku	1 ząbek
cebula	1
wody	1 szklanka
cytryna	1
tymianku	szczypta
soli i pieprzu	szczypta
indyk	1 duże
olej lniany	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czosnek drobno posiekać i utrzeć z solą. Masą czosnkową natrzeć udka i pozostawić na 2 godziny. W szybkowarze rozgrzać olej i obrumienić udka z obu stron. Cukinie, pomidory i cebulę drobno pokroić. Posypać tymiankiem i pieprzem. Włożyć do szybkowaru i podlać wodą. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut do momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Przed podaniem skropić sokiem z cytryny.

Smacznego!!!!