

Indyk w sezamie



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ziarna sezamu	1-2 łyżki
sos sojowy	1/3 szklanki
olej słonecznikowy	1/2 szklanki
czosnek	2 ząbki
marchewka	1 sztuka
papryczki chili	2 sztuki
mąka	
sól i pieprz	do smaku
indyk	75 dkg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czosnek zmiążdżyć lub drobniutko posiekać, wymieszać z sosem sojowym i papryką, zalać mięso i pozostawić na pół godziny. Ziarna sezamowe lekko uprażyć na patelni. Marchewkę zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Mięso wyjąć z marynaty, obtoczyć w mące i obsmażyć na złoty kolor. Marynatę wymieszać z marchewką i sezamem, dodać do mięsa i dusić na małym ogniu, stale mieszając i nie dopuszczając do przypalenia. Jeśli sos byłby zbyt gęsty można dolać trochę drobiowego lub warzywnego bulionu z kostki.