pikantny indyk

SYLWIA78

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

papryczka chili	1 szt
czosnek	1 zabek
cebulki małe	2-3 szt
żółta papryka	1 szt
olej	2 łyzki
sól	
świezo zmielony pieprz	
puszka pomiodorów	1 szt
szczypta cukru	
pół pęczka tymianku	
indyk	50 dag
papryka czerwona	2 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Chili papryke rozetnij wzdłóż usun pestki straczki opłucz i pokrój.Czosnek posiekaj cebulki pokrój w piórka.Filet pokrój na 12 kawałkow rozbij formujac kotleciki.Smaz je na oleju po 2 minuty z kazdej strony.Przypraw.Na tłuszczu ze smazenia miesa zeszklij cebule czosnek i chili.Dołóż papryke i pomidory.Zagotuj podgrzewajac na małym ogniu i czesto mieszajac.Sos dopraw sola pieprzem i cukrem.Sznycle ułóż po 3 przekładajac je duszonymi warzywami.Danie posyp obficie tymiankiem.