

Doradca Smaku IX: Indyk w panko z sałatką włoską, odc. 5



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mix sałat	1 opakowanie
cebula czerwona	1 sztuka
olej	1 łyżka
czosnek marynowany	3 ząbki
pomidorki koktajlowe	7 sztuk
oliwa	15 mililitrów
olej rzepakowy	150 mililitrów
filet z indyka	4 sztuki
jajko	2 sztuki
mąka	100 gramów
panierka panko	100 gramów
pestki dyni	80 gramów
bazylia świeża	
suszone pomidory	

Do smaku

Przyprawa do indyka i dań z drobiu Prymat

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

Pieprz czarny Prymat w młynku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mix sałat wsypujemy do miski. Cebulę kroimy w piórka, dodajemy do sałaty, odkrawamy końcówki ogórka i obieramy ze skóry. Skrajamy ogórka obieraczką, do pojawienia się pestek, dodajemy do miski. Wlewamy olej z marynowanego czosnku. Czosnek siekamy i dodajemy. Pomidory kroimy na pół i dodajemy do sałatki, dodajemy oliwę i suszone pomidory z czosnkiem i bazylią.

Do osobnej miski wlewamy 50 ml oleju, dodajemy przyprawę do indyka, mieszamy. Filety z indyka delikatnie rozbijamy i przekładamy do marynaty, odstawiamy na 15 minut.

Rozbijamy jajka i mieszamy, eskalopki obtaczamy w mące, następnie w jajku i w panko – panierujemy z każdej strony.

Suchą patelnię rozgrzewamy, wsypujemy pestki dyni i prażymy. Rozgrzewamy patelnię, wlewamy 100 ml oleju i wkładamy eskalopki, smażymy z dwóch stron. Na talerz układamy sałatkę, dodajemy 1 łyżkę prażonych pestek z dyni. Na deskę układamy ręcznik papierowy, na który kładziemy eskalopki z indyka, następnie z ręcznika przekładamy mięso na talerz. Z wierzchu dekorujemy listkiem bazylii.