

indyk z marynowanymi cytrynami



ALECKA90



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szalotka	6 sztuk
pieczarki	200 gram
cukinie	2 sztuki
filet z indyka	1 kg
oliwa	3 łyżki
czosnek	2 ząbki
białe wino	150 ml
bulion	do kaszy
kolendra	2 łyżki
kasza	300 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Szalotki, cukinie i pieczarki kroimy w plasterki. Filety z piersi dzielimy na 3 części i obsmażamy na patelni, układamy na talerz. Na tej samej patelni smażyjemy wszystkie warzywa , gdy już będą podduszone wkładamy mięso i marynowane cytryny, dodajemy wino. W gorącym bulionie przygotowujemy kaszkę, którą mieszamy z kolendrą.