

Pierś z indyka z suszonymi pomidorami i letnią sałatką

OBIAD



Pierś z indyka z suszonymi pomidorami i letnią sałatką

OBIAD



Składniki

- Pierś z indyka 80g
- Kasza gryczana 45g
- Suszone pomidory 2 szt.
- Świeże pomidory 1 szt. lub 120g pomidorków koktajlowych
- Cebula szalotka 1 szt.
- Maliny 1 garść
- Orzechy laskowe 15g
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczka do marynaty + 1 łyżeczka do sałatki
- Sok z cytryny 2 łyżeczki
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie
- Świeża bazylija i mięta – po kilka listków

Sposób przygotowania

Wymieszaj składniki marynaty - łyżeczkę oliwy, łyżeczkę soku z cytryny, sól, pieprz i zioła prowansalskie.

Pierś z indyka umyj, osusz i ponacinaj wzdłuż, nie przecinając do końca, tak aby powstała kieszonka. W środek kieszonki włóż suszone pomidory. Mięso natrzyj marynatą i odstaw na kilkanaście minut. Po tym czasie ułóż w górnej części naczynia do gotowania na parze. Przykryj i gotuj ok. 20-25 min. Uważaj, aby pierś nie wyszła zbyt sucha.

Jeśli nie posiadasz takiego sprzętu, możesz posłużyć się sitkiem, które umieść nad gotującą się wodą w garnku (woda powinna tylko delikatnie bulgotać), przykrywając pokrywką.

Następnie przejdź do ugotowania kaszy gryczanej, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Przygotuj sałatkę. Pomidory dokładnie umyj i pokrój. Umyj również świeże zioła (możesz je delikatnie posiekać lub zostawić w całości) i maliny, cebulę szalotkę pokrój w drobne pióra. Wymieszaj wszystkie składniki sałatki wraz z pozostałym sokiem z cytryny, oliwą, dopraw solą i pieprzem, a na końcu dodaj orzechy laskowe.

Ułóż na talerzu gotową pierś z indyka, obok dodaj kaszę oraz sałatkę z pomidorów.

511,7 kcal

B: 27,9g T:22,2g W:44,5g