



Indyk smażony w papirusie z kotlecikami z kaszy



50 min.



4 os.



490 kcal/os.



ok 6.90 zł/os.

Składniki

- filet z indyka - 800 g
- "Winiary pomysł na... Papirus"- 1 opak.
- kuskus - 1 szkl.
- jajko - 1 szt.
- bataty ugotowane - 2 szt.
- mąka pszenna - 2 łyżki
- ząbek czosnku - 4 szt.
- olej - 6 łyżek
- natka pietruszki - 1 pęczek
- oliwa - 3 łyżki
- cytryna - sok - 1/2 szt.
- pomidorki koktajlowe - 300 g
- szalotka - 2 szt.
- posiekane listki bazylii - 2 łyżki
- ocet balsamiczny - 1 łyżka
- sól - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Pokrój na kotlety grubości 1,5 cm. Lekko rozbij przez folię spożywczą. Odstaw.

Kuskus przygotuj wg przepisu na opakowaniu. Miąższ batatów dobrze rozgnieć. Wymieszaj z kaszą, mąką, 2 ząbkami czosnku drobno pokrojonymi. Dopraw do smaku solą i pieprzem i na końcu wymieszaj z jajkiem. Uformuj okrągłe kotleciki o grubości ok. 1,5 cm. Smaż na dobrze rozgrzanym tłuszczu ok. 5 minut z każdej strony.

Natkę pietruszki zmiksuj z 1 ząbkiem czosnku, 2 łyżkami oliwy i sokiem z cytryny. Dopraw do smaku solą. Pomidorki umyj i osusz. Przekrój na połówki. Cebulę obierz i pokrój w cieniutkie krążki. 1 ząbek czosnku bardzo drobno posiekaj. Wymieszaj delikatnie z posiekaną bazylią. Dopraw do smaku solą i pieprzem, skrop oliwą i octem balsamicznym.

Mięso usmaż w papirusie wg przepisu na opakowaniu. Kotlety podawaj od razu po usmażeniu, ułożone obok kotlecików z kaszy, polanych pietruszkowym pesto, oraz surówki z pomidorów. Smacznego!

- pieprz - 1 łyżeczka