Indyk ze świeżymi warzywami

35 min.

4 os.

400 kcal/os.

8 zł/os.

Składniki

- filet z indyka - 600 g
- fasolka szparagowa mrożona lub świeża - 200 g
- marchewka - 2 szt.
- przyprawa Knorr Delikat - 2 łyżki
- ketchup - 2 łyżki
- jogurt naturalny - 1 szklanka
- miód - 2 łyżki
- kalafior świeży - 1 szt.
- seler naciowy - 2 łodygi
- oliwa - 2 łyżki
- sok z cytryny - 2 łyżki
- rzodkiewka - 1 pęczek
- czosnek - 2 ząbki
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Filet z indyka umyj, pokrój w plastry w poprzek włókien, a następnie lekko rozgnieć go dłonią. Czosnek obierz i posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Oliwę, sok z cytryny, przyprawę Knorr, ketchup, miód i czosnek wymieszaj i przypraw mięso.

Plastry mięsa posmaruj marynatą, wstaw do lodówki na 30 minut. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, połóż na niej mięso i piecz ok. 20 minut w temperaturze 180 stopni, często smarując je marynatą. Po ok. 10 minutach pieczenia odwróć mięso na drugą stronę (ewentualnie przykryj folią aluminiową, aby nie było suche).

Kalafior podziel na różyczki, marchewki przekrój wzdłuż na pół, a seler naciowy pokrój w ukośne plasterki. Warzywa wrzuć do osolonego wrzątku, dodaj mrożoną fasolkę (jeśli używasz świeżej, oczyść ją wcześniej). Gotuj wszystko kilka minut. Odsącz.

Przygotuj dip. Rzodkiewki oczyść, zetrzyj na tarce. Wymieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny, przypraw solą i pieprzem. Warzywa ułóż na półmisku razem z upieczonym indykiem. Podawaj z dipem jogurtowym, ewentualnie posyp koperkiem. Smacznego!