Indyk w chrupiącej panierce z sosem brzoskwiniowym

40 min.

4 os.

520 kcal/os.

6,80 zł/os.

Składniki

- filet z piersi indyka - 500 g
- płatki kukurydziane - 2 szklanki
- brzoskwinie - 1 opak.
- ryż - 1,5 szklanki
- mleko - 1 szklanka
- brokuł - 1/2 szt.
- jajko - 1 szt.
- przyprawa do indyka - 1/2 łyżeczki
- świeży korzeń imbiru (ok. 3 cm) - 1 szt.
- mąka - 1 szklanka
- marchewka - 4 szt.
- płatki migdałowe - 1 opak.
- masło - 2 łyżki
- olej - 1/2 szklanki
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Mięso umyj, osusz i podziel na porcje. Obsyp solą, pieprzem i przyprawą do indyka.

Zanurz kawałki indyka w mleku i obtocz je w mące, a następnie w roztrzepanym jajku i pokruszonych płatkach kukurydzianych.

Na patelni rozgrzej olej i smaż opanierowane kotlety po kilka minut z każdej strony.

Ryż przygotuj według przepisu na opakowaniu.Brokuł i marchewkę umyj, podziel na cząstki i ugotuj w osolonym wrzątku. Odcedź, polej roztopionym masłem i posyp płatkami migdałowymi. Zmiksuj brzoskwiniez puszki i dodaj do nich starty korzeń imbiru. Kotlety podawaj na talerzu, obok ułóż ryż i brokuły. Polej mięso sosem brzoskwiniowym. Smacznego!