Saltimbocca z indyka z dyniowym purée i polentą z kaszy manny

100 min.

4 os.

500 kcal/os.

7,70 zł/os.

Składniki

- filet z indyka – 600 g (4 kotlety)
- por - 2 szt.
- jogurt naturalny - 4 łyżki
- szynka długo dojrzewająca - 4 plastry
- ser żółty - 4 plastry
- kasza manna - 1 szklanka
- świeża szałwia lub rozmaryn – 16 listków
- świeża bazylia - 16 listków
- czosnek - 4 ząbki
- olej - 8 łyżek
- dynia - 1 kg
- przyprawa do indyka - 1/2 łyżki
- posiekany koperek - 3 łyżki
- posiekana natka pietruszki - 2 łyżki

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Oprósz solą, pieprzem i przyprawą do indyka. Na każdym kawałku ułóż po kilka plasterków cienko pokrojonego czosnku i po 4 listki bazylii i szałwii (lub rozmarynu). Przykryj plastrem szynki i zepnijwykałaczką. Odstaw na 30 min.

Dynię pokrój razem ze skórką na mniejsze kawałki, usuń pestki, ułóż na dużej blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Piecz ok. 45 minut. Za pomocą łyżki wyjmij upieczony miąższ ze skórki, dodaj 2 ząbki drobno posiekanego czosnku i zmiksuj na gładkie purée. Dopraw solą i pieprzem.

Na rozgrzanym na patelni oleju ułóż indyka szynką do dołu. Smaż chwilę, a następnie przerzuć na drugą stronę. Gotowe mięso wyjmij na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i usuń z niego wykałaczki. Przykryj plastrami sera i wstaw na 5 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni.

Przygotuj polentę: kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu, po czym dodaj sól, masło, starty ser,2 łyżki koperku i pietruszkę. Całość wymieszaj i odstaw do ostygnięcia. Białą i jasnozieloną część pora pokrój w kółka, a rzodkiewkę w plasterki. Dodaj jogurt naturalny, łyżkę koperku, sól i pieprz do smaku. Kotlety podawaj na talerzu z przygotowaną polentą i purée z dyni, a surówkę w miseczce obok. Smacznego!

- starty parmezan - 3 łyżki
- masło - 2 łyżki
- rzodkiewka - 1 pęczek
- sól - 1,5 łyżki
- pieprz - 1 łyżka