

Indyk smażony ze szparagami i pomidorami z ryżem



65 min.



4 os.



500 kcal/os.



ok 6.50 zł/os.

Składniki

- filet z indyka - 800 g
- migdały - 100 g
- masło - 1 łyżka
- zielone szparagi - 1 pęczek
- ząbek czosnku - 3 szt.
- pomidorki koktajlowe - 200 g
- parmezan - 100 g
- posiekana natka pietruszki - 4 łyżki
- olej - 4 łyżki
- ryż - 1 szkl.
- ocet balsamiczny - 1 łyżka
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1/2 łyżki

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Pokrój na kotlety grubości ok. 1-1,5 cm. Lekko rozbij. 2 łyżki oleju wymieszaj z 1 posiekanym ząbkem czosnku, octem balsamicznym oraz solą i pieprzem. Indyka obtocz w marynacie i odstaw na 10 minut.

Migdały posiekaj na drobniejsze kawałki. 2 ząbki czosnku obierz i pokrój w plasterki. Szparagi umyj, odetnij od nich twarde końcówki, a następnie pokrój je na mniejsze kawałki. Szparagi sparz we wrzątku przez 2-3 minuty. Pomidorki przekrój na pół. Na patelni rozgrzej masło, podsmaż na nim pokrojony czosnek. Dodaj sparzone szparagi, pokrojone pomidorki i migdały. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Ryż ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Wymieszaj z 2 łyżkami posiekanej natki pietruszki.

Indyka smaź na dobrze rozgrzanym tłuszczu po kilka minut z każdej strony. Kotlety podawaj na talerzu obok ryżu z pietruszką. Obok ułóż smażone warzywa posypane startym parmezanem oraz pozostałą natką pietruszki. Smacznego!