

Smażony maniok z indykiem i warzywami



Składniki

- 500 g świeżego manioku,
- 500 g filetu z indyka (najlepsza będzie polędwiczka),
- 3 duże ząbki czosnku,
- 3-4 łyżki oleju smakowego pomidor, czosnek, bazylia,
- 1 duża cebula różowa,
- sól do smaku,
- ½ łyżeczki płaskiej cukru,
- pieprz młotkowany z kolendrą do smaku,
- suszone papryczki chili świeżo mielone do smaku,
- 200 g świeżych liści szpinaku,
- 200 ml słodkiej śmietanki 30%,
- 250 g mrożonego groszku zielonego,
- świeży tymianek.

Sposób przygotowania

Mięso kroimy na niewielkie, plasterki, oprószamy solą i pieprzem. Cebulę kroimy w wiórka, czosnek w drobną kostkę. Maniok obieramy i kroimy w słupki, większe frytki. Na dużej patelni rozgrzewamy olej, szklimy na nim cebulę z czosnkiem i cukrem. Dodajemy maniok i całość podsmażamy, od czasu do czasu mieszając.

Rada: można na chwilę przykryć patelnię pokrywą, żeby pod wpływem gorącej pary szybciej zmiękł maniok.

Dodajemy mięso i nadal smażyemy. Doprawiamy solą, pieprzem i chili (na ostro). Kiedy maniok i mięso będzie miękkie dodajemy groszek, wlewamy śmietankę i całość podgrzewamy. Śmietanka powinna się zredukować. Na sam koniec dokładamy szpinak, tymianek i mieszamy. Podajemy z listkami tymianku i świeżo mieloną papryczką chili. Smacznego!