

Maślany udziec z indyka z aromatyczną kaszą gryczaną



25 minut



4 osoby



560 kcal/os



6,15 zł/os

Składniki

- ok. 750 g udźca z indyka
- 1/2 kostki masła
- 400 g kaszy gryczanej Melvit
- 300 g boczku
- 2 cebule
- 1 kapusta pekińska
- 500 g marchwi
- 100 ml oleju Oliwier
- 2 łyżeczki cukru
- cytryna
- rozmaryn, tymianek - świeży lub suszony
- sól, pieprz, papryka

Sposób przygotowania

Udziec umyj, osusz, natrzyj połową porcji masła, papryką, rozmarynem, tymiankiem, solą i pieprzem. Włóż go w przykrytym naczyniu żaroodpornym do piekarnika rozgrzanego do 180oC na 45 minut.

Po tym czasie ponownie posmaruj mięso pozostałym masłem, przełóż go na ruszt i piecz kolejne 25 minut w temperaturze 165oC.

Ugotuj kaszę gryczaną. Boczek i cebulę pokrój w kostkę, przesmaż i dodaj do kaszy.

Pokrój drobno kapustę pekińską, dodaj do niej startą marchew, dopraw solą, pieprzem, olejem, cukrem, a na końcu skrop cytryną.