

Duszony filet z Indyka z bakaliami, kaszą gryczaną, suszonymi pomidorami, oliwkami i orzechami.



Autor: **MarBar**
Przepisów: 2 Ocena: 2



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Filet z Indyka ok 500g
- Garść moreli suszonych
- Garść rodzynek
- Puszka mleka kokosowego
- Curry
- Kurkuma
- Łyżeczka musztardy Sarepskiej
- Szczypta cynamonu
- Ząbek czosnku
- Pół łyżeczki soku z cytryny
- 200 g kaszy gryczanej białej
- Kilka suszonych pomidorów
- Oliwki zielone
- Garść orzechów włoskich
- Oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

- 1 Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu.
- 2 Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj kurkumę, curry oraz rozgnieciony ząbek czosnku.
- 3 Na rozgrzanej oliwie dodaj pokrojone na kawałki mięso doprawione solą. Podsmaż pod przykryciem na małym ogniu ok 10 minut.
- 4 Przygotuj bakalie: morele suszone pokrój w paski i wymieszaj z garścią rodzynek.
- 5 Do mięsa dodaj puszkę mleka kokosowego oraz bakalie. Gotuj pod przykryciem około 15 minut
- 6 Około 6 sztuk pomidorów suszonych oraz garść oliwek zielonych pokrój w paski. Wymieszaj z ugotowaną kaszą. Na koniec dodaj garść pokruszonych orzechów włoskich.
- 7 Do sosu dodaj łyżeczkę musztardy, szczyptę cynamonu oraz pół łyżeczki soku z cytryny.

Wymieszaj i gotuj około 6 minut.



Twoje notatki do przepisu: