

SZNYCLE Z INDYKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM ORAZ RYŻEM BRĄZOWYM

Poziom trudności: łatwe

Czas wykonania: ok. 30 min

Porcje: 4

SKŁADNIKI:

- 2 opakowania filetów z piersi indyka
- Opakowanie mrożonej sałatki z marchewki i groszku (nie ma potrzeby wcześniejszego rozmrażania)
- Dwie torebki (200 g) ryżu brązowego
- Przyprawa do mięsa (lub własna kompozycja przypraw)
- Kilka łyżek smalcu
- Kilka łyżek oliwy

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Po ugotowaniu zalać na chwilę zimną wodą i odcedzić.

W międzyczasie marchewkę z groszkiem wsypać do garnka z wrzącą wodą i gotować na średnim ogniu przez ok. 12 min, potem odcedzić.

Na patelni rozgrzać smalec i smażyć indyka z każdej strony przez ok. 5 min (aż zmieni kolor). Na koniec posypać przyprawami.

Wykładając marchewkę i groszek na talerz warto poleć je oliwą dla uzyskania lepszego smaku.

Jak widać jest to bardzo krótki i prosty przepis na zdrowy, sycący obiad. Smacznego!