



ВОСТОЧНАЯ ИНДЮШКА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Я всегда смотрела на красивое филе индейки, которое в изобилии продается в магазинах и не могла придумать, как же его приготовить, чтобы было не только полезно, но и вкусно... Сначала, я пробовала жарить просто с медом, потом добавляла разные соусы, но наконец-то поняла, что пресной диетической индейке нужна восточная пикантность!

Тут как по волшебству я наткнулась на чудо-продукт — молотый имбирь (расскажу о нем подробнее в обзоре продуктов) и произошло рождение нового замечательного блюда!

Приготовим...

Понадобится:

филе индейки — 600-1000 граммов
мед — 100 граммов
молотый имбирь — 2 столовые ложки (или натертый на терку корень имбиря)
соевый соус — 2 столовые ложки
мед — 2 столовые ложки
оливковое и сливочное масло

для гарнира:

болгарский перец — 2 штуки
любой острый соус (например табаско) — в зависимости от желаемой остроты
лук порей — зеленая часть

молотый имбирь — 1 столовая ложка
чеснок — 1 крупный зубчик

Приготовление:

Филе индейки нарежь на крупные куски, стараясь резать поперек волокон. Замаринуй мясо, на время приготовления гарнира, в соевом соусе, имбире, оливковом масле, меде и соли. Приготовь гарнир. Для этого нарежь лук порей и перцы соломкой, и обжарь на сливочном масле, добавив острый соус, молотый имбирь и раздавленный зубчик чеснока. Обжаривай 5- 10 минут, пока перец не обмякнет, посоли и поперчи.

Готовые перцы выложи сразу на тарелку (чтобы они не продолжали готовиться на горячей сковороде) и на той же сковороде обжарь с обеих сторон кусочки индюшки. Когда индюшка обжарится и мед начнет немного пригорать, влей в сковороду остатки маринада и дай индюшке на небольшом огне дойти еще минут 5-10, не накрывая крышкой. Проверь на готовность разрезав самый крупный кусок. Не стоит долго томить индюшку на сковороде, так как она может стать жесткой!

Вместо перцев можешь подавать индейку с рисом или китайской лапшой.

А еще жареную таким образом индейку, можешь нарезать на более мелкие кусочки и добавлять в салаты!