



Pierś z indyka pieczona

★★★★★ (18)

60 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

163 kcal / 1 porcję (142 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 114.88 kcal 5.74%	Białko 16.68 g 33.36%	Węglowod. 1.92 g 0.71%	Tłuszcze 4.57 g 6.53%	Błonnik 0.21 g 0.84%	GDA 5.74%
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 120g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso dokładnie opłucz i oczyść z żyłek i tłuszczu.**KROK 2:** Do miseczki wsyp wszystkie przyprawy, wlej sok z cytryny i oliwę. Wymieszaj aż składniki potłączą się. Tak przygotowaną marynatą natrzyj dokładnie mięso z każdej strony.**KROK 3:** włóż je w rękaw do pieczenia i w takim stanie zostaw na około 20 minut w lodówce do zamarynowania. Idealnie byłoby, aby mięso marynowało się całą noc.**KROK 4:** Po tym czasie mięso w rękawie ułóż na blaszce do pieczenia. Piecz w temp. 180°C ok 20 minut, a potem rozerwij rękaw i piecz jeszcze przez chwilę, aby skórka się zarumieniła.

*Po upieczeniu mięso powinno odpocząć ok 10-15 minut by pozostało soczyste.

Smacznego!

