
Indyk na zielono

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3830 razy.

4 łyżki selera naciowego

2 cebule (średnie)

6 krążków ananasa z puszki

3 kiwi

ok. 20-30 dag filetu z piersi indyka

Drobno pokrojony seler i cebulkę podsmażyć na oleju na szklisko. Dodać mięso pokrojone w kostkę. Smażyć na średnim ogniu. Jak ktoś lubi można dodać sos sojowy lub odrobinę maggi. W tym czasie pokroić w kostkę kiwi i ananasa. Zajmuje to trochę czasu, ale właśnie tyle powinny się smażyć warzywa z mięsem. Owoce wrzucić na patelnię. Posolić do smaku, przyprawić białym pieprzem, chili, podlać sokiem z ananasa i smażyć kilka minut (ok.10) od czasu do czasu mieszając (kiwi powinno być miękkie a ananas lekko chrupiący). Podawać z ryżem. Zamiast piersi z indyka może być filet z kurczaka lub chuda wieprzowina. Ale wtedy to już nie będzie INDYK na zielono...

From: "Piotr Parafiniuk" <koliber@szkolenia.supermedia.pl>