
Indyk z ananasami (danie jednogarnkowe)

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3863 razy.

Bardzo to proste i efektowne, łatwo przyrządzić wcześniej, i łatwo podgrzać .

Potrzebna Ci będzie pierś indyka (cała, skoro na 12 osób), ze dwa świeże ananasy albo też 4 duże puszki.

Do tego ryż i kukurydza z puszki, w dowolnej ilości. Pierś indyka należy pokroić na małe kawałeczki i obsmażyć je na patelni teflonowej na dosłownie kropli oliwy.

Będziesz prawdopodobnie musiała zrobić to w kilku partiach. Mięso powinno być lekko przyrumienione. Trzeba je będzie przełożyć do jakiegoś większego garnka. Następnie trzeba pokroić ananasy na podobne kawałeczki (jeśli świeże, będzie z tym nieco więcej zabawy), wrzucić do garnka z indykiem, wszystko razem wymieszać .

Doprawić : solą (oszczędnie), curry (sporo), pieprz cayenne (odrobina).

Zostawić na jakieś 15 minut pod przykryciem na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Wlać około szklanki soku z ananasów, w którym rozpuszczono ze dwie łyżeczki mąki ziemniaczanej. Zamieszać .

Jeśli danie jest zbyt kwaśne, dorzucić jedną-dwie łyżeczki miodu. Można wrzucić garść rodzynek. I gotowe.

Podawać z ryżem i kukurydzą (niekoniecznie). Do tego białe aromatyczne wino.

Mam nadzieję, że przepis się przyda :-)

From: Aneta Baran <baran@chocolate.cern.ch>