
indyk z pomarańczami na grilla

Dodano: 2005-12-06 17:35:24

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 2864 razy.

indyk - mała pierś

2 pomarańcze

sok sunquick 2 duże łyżki

1 przyprawa(marynata) pikantna KAMIS (nie staropolska!)

oliwa - 2 łyżki

pół cytryny

rozrobić przyprawę z oliwą, sokiem sunquick sokiem z połowy cytryny;

Pierś indyka pokroić w plastry, lekko rozbić mięso, każdą natrzeć marynatą.

mięso poprzekładać w misie z plasterkami pomarańczy, odstawić w chłodne miejsce. nawet do zamrażalnika.

nagrząć piec lub rozpalić na grillu, wyłożyć na ruszt i opiekać mięso.

Lub

do pieca wstawić brytfankę z porzkładanymi płasko kawałkami mięsa, skropić po wierzchu oliwką.

Podczas pieczenia wyciskać sok z plasterków pomarańczy na piekące się mięso.

w piecu piecze się około 20 minut

Podawać z sybkim ryżem lub kolorowym makaronem.

Nadesłał: Vendre <vendre@wp.pl>