

Gotowany indyk w panierce z otrębów owsianych z kaszą quinoa, surówką z czerwonej kapusty z selerem

Składniki:

- 100g piersi z indyka,
- 50g otrębów owsianych,
- 60g kaszy quinoa,
- 50g czerwonej kapusty,
- 50g korzenia selera,
- 2 łyżki octu gruszkowego lub jabłkowego,
- 2 łyżki oleju lnianego

Wykonanie:

Kaszę quinoa ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, w lekko osolonej wodzie. Kapustę czerwoną poszatkuj najdrobniej jak potrafisz. Seler obierz i zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Kapustę i selera przetóż do miski, dopraw octem i olejem.

Indyka pokrój w kostkę o grubości 2 cm i wrzuć do wrzątku, przykryj rondel i trzymaj ok. 10 minut lub do momentu aż najgrubszy kawałek mięsa po przekrojeniu nie będzie surowy. Gotowe mięso odcedź i jeszcze wilgotne przetóż do miseczki z otrębami owsianymi. Starannie obtocz każdy kawałek indyka w otrębach.

Na środku talerza wyłóż surówkę z kapusty i selera, dookoła niej ułóż kaszę quinoa. Indyka w otrębach rozłóż na kaszy. Całą potrawę udekoruj ulubionymi ziołami (natka pietruszki, koperek bądź lubczyk ogrodowy).