

Indyk w kurkumie z komosą ryżową z groszkiem i miętą

Składniki:

- 100g fileta z indyka
- 70g komosy ryżowej
- 100g groszku mrożonego
- 5 listków mięty
- sok z 1/2 limonki
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 1/3 łyżeczki kurkumy

Wykonanie:

Filet z indyka natrzyj kurkumą i polej kilkoma kroplami oleju aby smak przyprawy przeszedł głębiej. Odstaw mięso na 30 minut.

Komosę ryżową ugotuj w lekko osolonej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na ostatnie 7 minut gotowania dodaj rozmrożony groszek. Gotuj dalej na wolnym ogniu. Gdy komosa ryżowa ugotuje się, wyłącz źródło ciepła pod rondlem.

Indyka piecz 10-15 minut aż całkowicie białko zetnie się (ustaw 185 stopni Celsjusza). Na talerzu wyłóż komosę ryżową z groszkiem, na wierzch połóż gorącego indyka i skrop go sokiem z limonki. Całą potrawę posyp drobno pociętą świeżą miętą. Mięso możesz oprószyć kilkoma płatkami soli himalajskiej.