

## **Duszona polędwica z indyka , kasza jęczmienna i surówka z kiszonej kapusty**

### **Składniki:**

- 180g polędwicy z indyka
- 80g kaszy jęczmiennej perłowej
- 70g marchwi
- 30g pora
- 30g selera korzeniowego
- 40g papryki czerwonej słodkiej
- 70g kapusty kwaszonej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 10g cebuli

### **Wykonanie:**

Polędwicę z indyka umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Dopraw ulubionymi ziołami oraz pieprzem. Mięso lekko zgrilluj na patelni z obu stron. Następnie włóż je do naczynia, w którym będziesz je dusić.

Obierz marchewkę (pamiętaj, aby część zostawić na surówkę), seler i pokrój je w kostkę. Pora pokrój w talarki. Paprykę pokrój w kostkę lub paski. Warzywa wrzuć do naczynia z mięsem i podlej szklanką wody. Całość duś pod przykryciem ok. 25 min. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Surówka: Kapustę kiszoną połącz z 30 g startej surowej marchewki i cebulką. Całość polej oliwą z oliwek i dopraw do smaku.

Na talerz wyłóż kaszę jęczmienną oraz gotową polędwicę z indyka. Na mięso wyłóż duszone warzywa (ok. 4 łyżek). Surówkę serwuj obok.