



Tekst i zdjęcie: - Kuchcik (59)

Pierś grillowana zapiekana w śmietanie i białym winie.

Szybko i smacznie

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Średnie

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: grillowane

Liczba porcji: jedna

dieta

Składniki:

- olej, 100 ml
- białe wino, 100 ml
- Śmietana 18% , 100 ml
- sałata lodowa , 1 szt.
- cukinia, 1 szt.
- pieprz, 2 szczypta
- sól, 2 szczypta
- oliwa, 100 ml
- rukola , 20 g
- ziemniak, 3 szt.
- pierś z indyka, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Przedzielić pierś na pół następnie przyprawić solą i pieprzem. Następnie rozgrzać patelnię grillową z odrobiną oleju (kontaktowo) i położyć na nią pierś wraz z cukinią pokrojaną w krążki obsmażyć lewa prawa zdjąć wsadzić do naczynia żaroodpornego olać śmietaną 18% i białym winem piec nastawić na 180 stopni na 8 min . Przed wsadzeniem piersi powinniśmy obtać ziemniaka i zrobić z niego krążki , ugotować i obsmażyć na patelni grillowej tak aby były ciepłe razem z pierśią. Będzie nam potrzebne jeszcze pesto z rukoli i oliwy która polejemy podstawę pod nasze ziemniaczki oczywiście rukole mielimy wraz z oliwą . podajemy z sałata lodową i pomidorkami.

