Eskalopki z indyka w sosie miodowo-cytrusowym

Owoce cytrusowe są znakomitym dodatkiem do dań z drobiu, a szczególnie do indyka, który sam nie ma zbyt wyrazistego smaku. W tym przepisie pomarańcze, cytryna, miód i szalotki tworzą aromatyczny sos do eskalopek, podawanych z fasolką szparagową. Dobrym dodatkiem są gotowane na parze młode ziemniaki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 małe steki z piersi indyka (ok. 115 g każdy)
30 g masła
4 duże szalotki, cienko pokrojone
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
400 g fasolki szparagowej
2 łyżki miodu
skórka i sok z 1 pomarańczy
skórka i sok z 1 cytryny

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć steki z piersi indyka między dwiema warstwami folii spożywczej i rozbić je na grubość około 1/2 cm. Odstawić.

2) Rozpuścić masło na dużej patelni, dodać szalotki i czosnek i smażyć mieszając, żeby szalotki zmiękły, lecz nie zbrązowiały. Wyjąć szalotki i czosnek z patelni łyżką cedzakową, odstawić.

3) Ułożyć eskalopki na patelni w jednej warstwie i smażyć 2–3 minuty z każdej strony.

4) Gotować fasolkę szparagową w garnku z osoloną wrzącą wodą 3–4 minuty lub do miękkości. Odsączyć i zahartować w zimnej wodzie. Ustawić w ciepłym miejscu.

5) Wymieszać miód ze startą skórką z cytryny i pomarańczy. Zdjąć z patelni eskalopki i ustawić w ciepłym miejscu. Wlać miód z sokiem na patelnię, dodać szalotki i czosnek, doprawić. Doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu 2 minuty, ciągle mieszając.

6) Rozłożyć fasolkę szparagową na 4 talerzach, na niej ułożyć eskalopki, polać sosem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 245 kcal, 27 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 14 g węglowodanów (w tym 13 g cukrów), 2,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock