Eskalopki z indyka z pieczarkami i maderą

Chude i delikatne eskalopki z indyka, czyli cienko rozbite płaty mięsa z piersi, wystarczy lekko podsmażyć, a następnie poddusić z pieczarkami, maderą i gęstą śmietaną, aby uzyskać pyszną, lekką potrawę w sam raz na spotkanie ze znajomymi. Najlepiej podawać ją z ryżem basmati i sałatą z sosem winegret.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 małe filety z piersi indyka, bez skóry, (każda około 115 g)
2 łyżki mąki
1 łyżka oleju słonecznikowego
25 g masła
1 mała cebula, drobno posiekana
250 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
4 łyżki madery
2 łyżeczki musztardy z całymi ziarnami gorczycy

1 łyżka posiekanego świeżego oregano lub 1 łyżeczka suszonego
150 ml wywaru z kurczaka lub indyka
2 łyżki gęstej śmietany
sól i pieprz
2 łyżki posiekanej natki pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć filety z indyka pomiędzy płatami folii spożywczej i rozbić tłuczkiem na grubość około 5 mm. Wymieszać mąkę z solą i pieprzem, obtoczyć mięso w tej mieszance. Strząsnąć jej nadmiar.

2) Rozgrzać olej i masło na dużej patelni. Ułożyć mięso w jednej warstwie i smażyć 2–3 minuty z każdej strony. Przełożyć na talerz i odstawić w ciepłe miejsce.

3) Wrzucić cebulę na patelnię i smażyć 2–3 minuty. Dodać pieczarki i smażyć jeszcze minutę, aż zmiękną.

4) Wlać maderę i gotować około 2 minut, a potem dodać musztardę, oregano oraz wywar. Włożyć eskalopki na patelnię i dusić 3–4 minuty.

5) Wyjąć mięso i pieczarki łyżką cedzakową i ułożyć na ogrzanym półmisku. Dodać do sosu śmietanę, podgrzać go i ewentualnie doprawić. Polać eskalopki sosem, posypać natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 355 kcal, 43 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 13 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 1,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock