Indyk pieczony w maśle orzechowym. Doskonały lunch z niskim indeksem glikemicznym

Nie wiesz, co spakować do pudełka z lunchem do pracy? To nie jest łatwe, kiedy robisz to kolejny i kolejny raz, a do tego starasz się dbać o linię. To danie, to dowód, że zdrowe jedzenie może być pyszne i prezentować się, jak z dobrej restauracji. Kolejną zaletą jest to, że bez trudu podgrzejesz je w biurowej mikrofalówce.

Składniki indyka pieczonego w maśle orzechowym

Choć lista składników może wydawać się nieoczywista, to smak, który nadają mięsu, jest prawdziwą petardą. Przygotuj:

- 1 kg piersi z indyka,
- 3 łyżki masła gładkiego orzechowego,
- 1 łyżka miodu,
- 2 łyżki sosu sojowego,
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 1 łyżka wędzonej słodkiej papryki,
- sok z połowy limonki,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 łyżeczka startego imbiru,
- ½ łyżeczki chili w proszku,
- sól, pieprz.

Jak przygotować indyka pieczonego w

maśle orzechowym

1. Mięso oczyść, umyj pod bieżącą wodą i osusz ręcznikiem papierowym.
2. W misce wymieszaj masło orzechowe, miód, sos sojowy, olej, sok z limonki, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, starty imbir, słodką paprykę, chili, pół łyżeczki soli i odrobinę pieprzu.
3. Powstałą marynatą dokładnie natrzyj mięso i odstaw do lodówki min. na godzinę.
4. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni w funkcji góra-dół.
5. Mięso przełóż do naczynia żaroodpornego i przykryj, wstaw do piekarnika na 70 minut.
6. 15 minut przed końcem pieczenia zdejmij pokrywkę, aby na wierchu pieczeni powstała chrupiąca skórka.
7. Wyjmij mięso i ponownie nakryj, zostaw na 10 minut, aby soki równomiernie rozeszły się po pieczeni.
8. Danie ma niski indeks glikemiczny, ok. 30. Wybornie pasują do niego takie też dodatki. Warto sięgnąć po kaszę pęczak gotowaną na sypko i grillowane warzywa.