

Sandwiche z indykiem

Łatwy, chociaż nieoczywisty przepis na smaczne sandwiche z indykiem. Idealny pomysł na pożywną kolację dla całej rodziny. Dodatek warzyw wzbogaca ilość składników odżywczych!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut (+marynowanie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 plastry piersi indyka (po 125 g każdy)
1/4 szklanki oleju rzepakowego
1/4 szklanki sherry lub wywaru drobiowego
1/4 szklanki sosu sojowego
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki suszonej cebuli
1/4 łyżeczki mielonego imbiru
1/8 łyżeczki pieprzu
4 bułki
1 plasterek czerwonej cebuli
4 plasterki pomidora
4 liście sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpłaszczyc plastry piersi. W torebce foliowej wymieszac olej z sherry lub wywarem, sosem sojowym, sokiem z cytryny, cebula, imbiem i pieprzem. Wlozyc mieso, zamknac torebke i obtoczyc mieso w marynacie. Wstawic do lodowki co najmniej na 3 godziny.

2) Odsaczyc mieso z marynaty. Opiekać w sredniej temperaturze 10 cm ponizej grzalaki opiekacza, po 4-5 minut z kazdej strony. Podawac w przekrojonych bułeczkach, z cebula, plasterkami pomidora i sałata.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwich zawiera 281 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 56 mg cholesterolu, 421 mg sodu, 25 g węglowodanów, 4 g błonnika, 31 g białka