Sandwicze z indykiem

Łatwy, chociaż nieoczywisty przepis na smaczne sandwicze 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) Rozpłaszczyć plastry piersi. W torebce foliowej wymieszać olej z sherry lub wywarem, sosem sojowym, sokiem z cytryny, cebulą, imbirem i pieprzem. Włożyć mięso, zamknąć torebkę i obtoczyć mięso w marynacie. Wstawić do lodówki co najmniej na 3 godziny.

2) Odsączyć mięso z marynaty. Opiekać w średniej temperaturze 10 cm poniżej grzałki opiekacza, po 4–5 minut z każdej strony. Podawać w przekrojonych bułeczkach, z cebulą, plasterkami pomidora i sałatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwicz 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock