

# Stek z indyka z szalotką i czosnkiem

Grillowanie indyka pod pokrywą pozwala skrócić czas pieczenia nawet o jedną trzecią. Warto jej użyć jeśli chcemy szybciej zjeść to danie.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

500 g szalotki  
2 główki czosnku  
3 łyżki oliwy z oliwek  
1 łyżeczka octu balsamicznego  
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej  
sól  
świeżo zmielony czarny pieprz  
4 steaki z indyka (ok. 150 g każdy)  
1 łyżeczka sosu worcester

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozpalić grill z pokrywą.
- 2) Odkroić czubki i końcówki korzeni od szalotek i główek czosnku. Nie obierać, włożyć do miski. Skropić łyżką oliwy i dobrze wymieszać. Grillować na grillu z zamkniętą pokrywą około 30 minut, co pewien czas obracając.
- 3) Kiedy szalotki i czosnek lekko przestygną, wycisnąć je z łupinek (nie rozgniatając). Włożyć do miski i mieszać z łyżką oliwy, octem i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.
- 4) Odkroić jak najwięcej tłuszczu od steków. Natrzeć je ostatnią łyżką oliwy i sosem worcester, posolić i posypać pieprzem. Piec je na grillu pod zamkniętą pokrywą po około 5 minut z każdej strony. Podawać z czosnkiem i szalotką.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 360 kcal, 37 g białka, 17 g tłuszczów, 13 g węglowodanów