

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 steiki 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