




## Grillowany udziec z indyka na wstążkach z cukinii z olejem lnianym

 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

udziec z indyka bez skóry i kości - 130 g

Mała cukinia - 200 g

olej lniany - 5 g

musztarda bez cukru - 5 g

sos sojowy - 5 g

sól, pieprz - 1 do smaku

majeranek - 1 łyżeczka

papryka wędzona - 1/4 łyżeczka

sok z cytryny - 1 łyżeczka

masło klarowane, olej kokosowy - 3 g

### Sposób przygotowania:

#### KROK 1:

Sposób przygotowania:

-mięso dokładnie myjemy i suszymy za pomocą ręczników papierowych

-w misce mieszamy składniki na marynatę(sos sojowy, musztarda, majeranek, papryka wędzona, pieprz), wkładamy mięso i dokładnie mieszamy

-odkładamy na kilka godzin lub na całą noc

-mięso grillujemy do miękkości

-cukinię dokładnie myjemy i suszymy

-przygotowujemy wstążki za pomocą obieraczki

-patelnię rozgrzewamy z odrobiną oleju kokosowego/masła klarowanego i smażymy kilki sekund.

W trakcie smażenia dodajemy sok z cytryny oraz sól

-cukinię układamy na talerz, układamy na niej mięso

-całość polewamy olejem lnianym

Wartość odżywcza:

-222 kcal

-białko: 29g

-tłuszcz: 9g

-węglowodany: 8g