


Dietetyczny budyn mięsny z indyka

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

filet z indyka - 500 g
białka - 2 szt.
panierka kukurydziana
bezglutenowa - 4 łyżka
woda - 1/2 szklanka

sól ziołowa - 1 łyżeczka
natka pietruszki drobno posiekana -
2 łyżka
masło do nasmarowania formy -
bułka tarta bezglutenowa do
obsypania formy -

Dodatkowe info:

Forma do budyniu: w sprzedaży są specjalne formy do budyniu szczelnie zamykane. Domowym sposobem można je zastąpić małą formą z kominem na bakę lub małą keksówką. Ważne jest, aby całość szczelnie przykryć folią i umieścić w większym zamykanym naczyniu żaroodpornym. Budyń mięsny można przygotować na kuchence gotując w większym garnku na parze lub w piekarniku w kąpielu wodnej.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Filet z indyka zmielić. Przełożyć do misy robota. Panierkę kukurydzianą namoczyć w wodzie do napęcznienia na 10 minut. Napęczniałą panierkę dodać do zmielonego mięsa razem z solą i natką pietruszki, wyrobić do połączenia się składników. Białka ubić na sztywno. Dodawać po łyżce do masy mięsnej, delikatnie wymieszać. Formę nasmarować masłem i obsypać bułką tartą. Masę mięsną wyłożyć do przygotowanej formy.

KROK 2: Formę szczelnie przykryć folią (ewentualnie użyć specjalnej szczelnej formy do budyniu). Całość wstawić do większego zamykanego naczynia żaroodpornego. Do naczynia żaroodpornego do 3/4 wysokości formy z mięsem wlać wodę. Zamknąć naczynie żaroodporne. Nagrząć piekarnik do 175 stopni.

Piec w kąpieli wodnej około 60 minut.
Ewentualnie gotować w dużym garnku na parze.

KROK 3: Gotowy budyń mięsny wyjąć z kąpieli wodnej.

KROK 4: Podawać na zimno jako przekąskę lub dodatek do domowego pieczywa.

KROK 5: Na ciepło jako dodatek do dietetycznego obiadu np. z gotowaną marchewką i ryżem. Budyń mięsny jest delikatny, ma miękką konsystencję, jest lekkostrawny i pyszny. Może stanowić doskonały posiłek dla dzieci, osób starszych, osób na diecie lekkostrawnej, rekonwalescentów, osób z chorobami przewodu pokarmowego.