Potrawka z indyka ze szparagami i groszkiem

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, niemiecka, polska**

Warto wiedzieć:

50 min

3 porcje

Składniki:

filet z indyka - 250-300 g
szparagi zielone - 3-4 szt.
szparagi białe - 2-3 szt.
seler naciowy laska - 1 szt.
marchew - 1 szt.
pieczarki mini - 100 g
sos: -
masło - 1 łyżka
mąka bezglutenowa uniwersalna lub skrobia ziemniaczana - 1-2 łyżeczka
bulion drobiowy - 150-200 ml
śmietana 18 % - 2-3 łyżka
sok świeżo wyciśnięty z cytryny - 1 łyżeczka
pieprz i sól - do smaku
sos: sos Worcester - 1/2 łyżeczka
groszek zielony mrożony lub świeży - 1/2 szklanka
do podania: ryż, zielona sałata -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewkę obrać. Pieczarki oczyścić i opłukać. Białe szparagi obrać, a z zielonych odłamać twarde końcówki.

KROK 2: Pieczarki przekroić na pół, a większe na ćwiartki. Marchewkę i selera naciowego pokroić w słupki, a szparagi na kawałki 2-3 cm. Warzywa wymieszać razem i przełożyć do garnka do gotowania na parze na pierwszy poziom.
Filet z indyka pokroić w kostkę (2x2 cm) oprószyć solą i pieprzem, ułożyć na drugim poziomie. Gotować na parze około 30 minut.
W międzyczasie ugotować ryż (makaron lub ziemniaki) i przygotować zieloną sałatę oraz sos.
Sos: w rondelku rozgrzać masło i cały czas mieszając dodać mąkę, wlać gorący bulion, dodać zahartowaną śmietanę, sos Worcester, sok z cytryny, doprawić do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: Ugotowane na parze warzywa i indyka połączyć w garnku z sosem, wymieszać i podawać z dowolnymi dodatkami np. ryżem i zieloną sałatą.