

Indyk w sezamie



Trudność: □□□□□

Czas przygotowania: 20min , Czas gotowania: 10min
Całkowity czas: 30min , Porcja: 4

522 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczy , **126 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/indyk-w-sezamie>

Przygotowanie

Piersi z indyka umyj, osusz i pokrój na sznycle lub kawałki. Oprósz je solą i pieprzem. Białka ubij na sztywno, dodaj mąkę, trochę pieprzu i wymieszaj. Pierśi z indyka zanurzaj w pianie i obtaczaj w sezamie. Włóż je na rozgrzany olej na patelni i smaż kilka minut z każdej strony, aż nabierzą złoty kolor. Podawaj z gotowanymi ziemniakami.

Składniki

- 600 g piersi z indyka
- 5 łyżek sezamu
- 3 białka
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1 łyżka oleju roślinnego

Kategorie

Zwykły dzień, Mięso, Rodzina, Dania główne

