

Sznycle z indyka z cebulką



Trudność: □□□□□

Czas przygotowania: 1g 0min , Czas gotowania: 30min

Całkowity czas: 1g 30min , Porcja: 2

174 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczy , **42 g** Białek

Autor: Redaktor naczelny

Link: <https://srecepty.pl/sznycle-z-indyka-z-cebulka>

Przygotowanie

Cienkie sznycle naklepij, dopraw solą i pieprzem. Obraną cebulę pokrój na większe kosteczki i czosnek zetrzyj na tarce. W misce z pokrywką wymieszaj olej, keczup, przyprawy do zupy, cebule, czosnek oraz mięso. Zostaw w chłodnym miejscu do drugiego dnia. Potem mieszankę smaź na patelni z obu stron. W 1dl zimnej wody rozmieszaj skrobię, musztardę i sos sojowy. Dodaj do mięsa i krótko gotuj do żądanej gęstości. Podawaj z pieczonymi ziemniakami lub frytkami i sosem tatarskim.

Składniki

- 200 g cienkich sznycieli z piersi indyka
- 2 łyżeczki oleju słonecznikowego
- sól
- pieprz
- 1 ks cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki ketchupu
- 1 łyżeczka przyprawy do zupy
- 1 łyżeczka skrobii kukurydzianej
- 1 łyżeczka musztardy półtłustej
- 1 łyżeczka sosu sojowego

Kategorie

Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Drób i królik, Rodzina, Dania główne

