



## Pierś z indyka pieczona

★★★★★ (18)

60 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**163 kcal** / 1 porcję (142 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>114.88 kcal</b> 5.74%	Białko <b>16.68 g</b> 33.36%	Węglowod. <b>1.92 g</b> 0.71%	Tłuszcze <b>4.57 g</b> 6.53%	Błonnik <b>0.21 g</b> 0.84%	<b>GDA</b> <b>5.74%</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 120g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso dokładnie optucz i oczyść z żyłek i tłuszczu.**KROK 2:** Do miseczki wsyp wszystkie przyprawy, wlej sok z cytryny i oliwę. Wymieszaj aż składniki potłączą się. Tak przygotowaną marynatą natrzyj dokładnie mięso z każdej strony.**KROK 3:** włóż je w rękaw do pieczenia i w takim stanie zostaw na około 20 minut w lodówce do zamarynowania. Idealnie byłoby, aby mięso marynowało się całą noc.**KROK 4:** Po tym czasie mięso w rękawie ułóż na blaszce do pieczenia. Piecz w temp. 180°C ok 20 minut, a potem rozerwij rękaw i piecz jeszcze przez chwilę, aby skórka się zarumieniła.

\*Po upieczeniu mięso powinno odpocząć ok 10-15 minut by pozostało soczyste.

Smacznego!

