

Pierś z indyka w jogurtowej marynacie

Składniki

- 500g piersi z indyka
- 150ml jogurtu naturalnego
- kilka kropli soku z cytryny
- 8 łyżek oliwy
- 4 ząbki czosnku
- słodka papryka
- suszony imbir
- gałka muskatołowa



Sposób przygotowania

Pierś z indyka pokrój w plastry o grubości 5 mm. Rozdrobniony czosnek połącz z jogurtem, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami. Tak przygotowaną marynatą zalej mięso i odstaw do lodówki na kilka godzin. Zamarynowane mięso smaż na patelni grillowej lub na grillu, uprzednio smarując je jeszcze raz marynatą.

Czy wszystko jedno jaką część indyka wykorzystam do przepisu?

Nie, każdy element z indyka ma nieco inne przeznaczenie kulinarne. Mięso z piersi indyka – jasne, ubogie w tłuszcz, bogate w łatwo przyswajalne białko, można wykorzystać do pieczenia i smażenia. Ale uwaga: wymaga krótkiej obróbki termicznej w wysokiej temperaturze. Mięso z piersi indyka nie nadaje się do potraw, w których obróbka termiczna trwa dłużej, np. zup, duszenia.

Mięso z udźca ma znacznie ciemniejszą barwę, bardziej wyrazisty smak. Doskonale nadaje się do pieczenia oraz duszenia. Skrzydła z indyka są idealne jako mięsna baza do zup.