



## Eskalopki z indyka w sosie śmietanowo-musztardowym

★★★★★ (26)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**339 kcal** / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>148.71 kcal</b> 7.44%	Białko <b>9.92 g</b> 19.84%	Węglowod. <b>3.13 g</b> 1.16%	Tłuszcze <b>11.05 g</b> 15.79%	Błonnik <b>0.53 g</b> 2.12%	<b>GDA</b> <b>7.44%</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 400g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)
- Pietruszka, korzeń - 35g
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Musztarda francuska - 40g (2 łyżki stołowe)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 300g (12 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Na patelni rozgrzej dobrze olej rzepakowy. Wrzuc pokrojone szalotki, dodaj eskalopki z indyka i dalej smaż 5 min. Po kolejnych 5 minutach odwróć je na drugą stronę. Wyjmij mięso z patelni i odstaw przykrywając je by nie ostygło.

**KROK 2:** Do gorącej patelni wlej śmietanę 18%, musztardę francuską, tymianek, sól i pieprz, całość następnie zagotuj. Łyżką drewnianą wymieszaj wszystko, co przywarło do patelni, gotuj kolejne 2 minuty.

**KROK 3:** Przygotowane uprzednio mięso włóż do gotującego się sosu i wymieszaj. Całość posyp natką pietruszki.

\* Danie to świetnie smakuje z pieczonymi ziemniakami w ziołach oraz świeżą surówką z marchwi i jabłka.

Smacznego!

