

Индейка с горчицей и каперсами

Ингредиенты

- Индейка - 4 стейка из грудки (примерно по 180 г), отбить с двух сторон
- Мука - 3 ст.л
- Оливковое масло - 2 ст.л
- Дижонская горчица - 1 ст.л
- Каперсы - 2 ст.л (или 1 ст.л. оливок без косточек)
- Белое вино - сухое 75 мл
- Тимьян - 4 веточки
- Сливочное масло - 20 г, разрезать на 4 кусочка
- Соль -
- Черный перец - свежемолотый



Рейтинг блюда: 4.5/5

Процесс приготовления

1

В тарелку насыпьте муку, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. свежемолотого черного перца и перемешайте. Обваляйте в полученной смеси отбитые стейки.

2

В тяжелой сковороде с толстым дном на сильном огне разогрейте оливковое масло и обжаривайте индейку до золотистого цвета по 2 минуты с каждой стороны.

3

Влейте вино, дайте выпариться примерно 1-2 минуты. Уменьшите огонь, добавьте в сковороду горчицу и аккуратно перемешайте. Поверх каждого стейка положите веточку тимьяна и посыпьте каперсами, накройте крышкой и готовьте 5-6 минут.

4

Переверните мясо и готовьте под крышкой еще 5 минут. Выключите огонь, положите на каждый стейк по кусочку масла, накройте крышкой и оставьте на 2-3 минуты. Подавайте с отварным рисом или картофельным пюре.

Приятного вам аппетита :)