

ИНДЕЙКА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ, ШПИНАТОМ И СОУСОМ ИЗ ЕЖЕВИКИ



 45 минут

 248 ккал; БЖУ 10/3/15 (на 100 г)

 960 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте индейку, шпинат, ежевику

Ингредиенты:

индейка, картофель, молоко, масло сливочное, шпинат с/м, ежевика с/м, вишневый сок, мед, тимьян.



1
Индейку нарежьте крупными кусками, приправьте солью, перцем, растительным маслом и тимьяном.



2
Картофель произвольно нарежьте, залейте холодной водой, посолите, доведите до кипения, уменьшите нагрев до среднего и варите 20 минут. Воду слейте, добавьте молоко и сливочное масло. Пюрируйте картофель.



3
Разогрейте духовку до 180°C. Отваривайте индейку на водяной бане 25 минут (вода не должна касаться дуршлага). Или положите индейку на противень и запекайте при 180°C 15-17 минут.



4
Приготовьте соус: 1/2 часть сока выпаривайте с мёдом в сотейнике на среднем нагреве 5-7 минут, добавьте ежевику и прогревайте, помешивая, 2-3 минуты.



5
Шпинат припускайте в сотейнике или на сковороде 3-5 минут, помешивая. Посолите и поперчите.



6
Подавайте индейку с картофельным пюре, шпинатом и соусом из ежевики.