



Z MASCARPONE I BROKUŁAMI

Przepis na 3-4 porcje – weźcie największą patelnię :)
Prosty i smaczny obiad – szybko się robi i szybko znika!

SKŁADNIKI:

- 600-800 g filetu z piersi indyka (można zastąpić kurczakiem),
- 1 brokuł (ok. 500 g),
- 1 serek mascarpone (250 g),
- 400-500 g ulubionego makaronu.

MARYNATA DO MIĘSA:

- 3 łyżki oleju sezamowego,
- 2 łyżki ciemnego sosu sojowego,
- 10-15 g ulubionej mieszanki przypraw do drobiu (u mnie najczęściej kotanyi do indyka),
- 1 łyżeczka granulowanego imbiru (jeśli wolicie świeży imbir, to można zetrzeć 1 cm korzenia),
- 2 łyżeczki granulowanego czosnku (jeśli wolicie świeży, to można zastąpić 3-4 ząbkami przeciśniętymi przez praskę).

PRZYGOTOWANIE:

1. **Indyka** kroimy w średniej wielkości kostkę i marynujemy. Zamarynowane mięso **odstawiamy do lodówki** na minimum 2 godziny, a najlepiej na noc. Mięso wyjmujemy co najmniej 30 minut przed smażeniem, aby nabrało temperatury pokojowej.
2. Zagotowujemy **wodę** – w jednym garnku na makaron, w drugim na brokuł. Makaron gotujemy według instrukcji na opakowaniu. **Brokuł** myjemy, kroimy w różyczki i gotujemy pod przykryciem do miękkości (w zależności od kuchenki – przez 7-9 minut).
3. Po wrzuceniu **brokułu** do wody rozgrzewamy patelnię z odrobiną oleju. **Mięso** podsmażamy z każdej strony do zarumienienia, następnie zmniejszamy ogień i dodajemy cały **serek mascarpone**. Od czasu do czasu mieszamy – aż całe mascarpone się roztopi i powstanie sos.
4. Ugotowany **brokuł** przetrzucamy na patelnię i rozdrabniamy szpatułką. Całość dobrze mieszamy. Próbujemy i do smaku dodajemy według uznania **sol**i oraz **pieprzu**, a opcjonalnie można wrzucić jeszcze więcej **czosnku** lub odrobinę **soku z cytryny**. Mieszamy i całość zostawiamy pod przykrywką na małym ogniu na 5 minut, aby wszystko się przegryzło.
5. Serwujemy z makaronem. **Smacznego!** :)

UWAGA: Jeśli tak jak ja macie małe dzieci, to można zrobić to danie w wersji **bez soli**. Dodajemy ją wtedy dopiero na talerzu, a przy dwóch łyżkach sosu sojowego w marynacie wychodzi ok. 0,25 g soli na 100 g gotowego dania.

