Філе індика з оливками

Страва смачна й низькокалорійна, готується легко та швидко!

Це ніжне і соковите м’ясо індика з ароматним та пікантним доповненням – справжня знахідка для тих, хто любить смачну і корисну їжу.

- 500 гр філе індика
- 100 гр оливок зелених і чорних
- 2-3 зубчики часнику
- 20 гр масла
- 2 столові ложки борошна
- 150 мл білого сухого вина
- 1 столова ложка посіченої зелені петрушки
- сіль, перець

Філе індика помити, обсушити і нарізати кубиками товщиною 2 см. Очистити часник і видушити через часникодавку в мисочку, покласти туди шматки індика, поперчити і посолити, добре усе перемішати і залишити маринуватися щонайменше на 30 хв.

Приготувати оливки – якщо із кісточкою, то вийняти її придавивши кожну чимось твердим. Порізати їх на чотири частинки по довжині.

На середньому вогні розігріти сковорідку із маслом і викласти у неї запаніровані у борошні шматки м’яса. Легко обсмажити їх з усіх боків, збільшити вогонь, влити вино і випарувати його протягом 2 хв. Додати оливки, усе перемішати і накрити сковорідку кришкою. Тушкувати 10 хв., тоді додати посічену зелень петрушки.

Подавати страву із різними овочами.