

Рецепт полезного и вкусного шашлыка из индейки.

Состав:

2 кг охлажденного филе индейки;
1 лимон;
3 киви;
3 луковицы репчатого лука;
лавровый лист, перец крупного помола (черный), соль, тмин, сушеные (свежие) кинза и укроп – все по вкусу;
газированная минеральная вода 0,7 л.

Порядок маринования:

нарезать филе индейки на кусочки;
нарезать лук кольцами, лимон и киви;
уложить все слоями, добавляя специи;
залить минеральной водой и поставить под пресс на 2 часа.

Процесс приготовления:

Приготовление производится в домашних условиях на специальной электрической печи для приготовления шашлыка и курицы - гриль. Время приготовления - 30 минут.

Получился полезный шашлык потому, что:

Мясо индейки является диетическим и подходит всем категориям едоков.
Лимон, киви и лук и специи насыщают мясо витаминами (А, В, В2, В3, В5, В6, В9, С, Е, Каротин, Р, РР) и минералами (кальций, калий, хлор, фосфор, сера, магний, цинк, железо, медь, марганец, натрий, фтор, бор, йод, молибден, кобальт).
Газированная минеральная вода имея в своем составе тоже витамины и минералы, способствует быстрому и глубокому насыщению индейки за счет газов выше перечисленными витаминами и минералами.
Приготовление нашего блюда на специальной электрической печи исключает попадание дыма от тления углей (а с ним смол, элементов тяжелых металлов, канцерогенов, холестерина, пепла и пыли, поли ароматических углеводов), вызывающих раковые заболевания органов дыхания и пищеварения.

Блюдо готово, осталось добавить свежих овощей и зелени.

Приятного аппетита!

Чушаев Дмитрий 6-Г
МБОУ СОШ № 10 им. А.К. Астрахова
г. Мытищи, Московская область

