

# Индейка в луковом соусе



Лучшая рыба – это мясо. Старая старая присказка. Только вкусы меняются и мне всё чаще хочется именно рыбки. Ну в крайнем случае – птица. Индейка в луковом соусе замечательный рецепт для моих сегодняшних предпочтений. Диетично, полезно, вкусно. Коньячком опять же так...

#пицца #индейка #каперсы #коньяк #food #turkey #capers #brandy

## Индейка в луковом соусе.

### Ингредиенты:

Индейка (филе грудки) – 500 граммов

Лук репчатый – 2 штуки

Сливки (или молоко) – 1,5 стакана  
Масло сливочное – 1 столовая ложка  
Каперсы (консервированные) – 2 столовые ложки  
Коньяк – 2 столовые ложки  
Соль, черный молотый перец, сухая зелень – по вкусу  
Мука пшеничная – 1 столовая ложка  
Масло подсолнечное – 1 столовая ложка

## **Индейка в луковом соусе.**

### **Приготовление:**

Лук очистить и мелко нарезать. Пожарить лук на сливочном масле, часто помешивая, примерно десять минут. Затем добавить муку и сухую зелень, перемешать. Влить сливки, снова хорошо размешать. На слабом огне томить соус двадцать минут, иногда помешивая.

Филе индейки нарезать полосками. Обжарить на сильном огне на растительном масле. Добавить коньяк и продолжать обжаривать, пока коньяк не выпарится.

В соус добавить каперсы и обжаренную индейку. Перемешать, приправить по вкусу солью, перцем и томить в соусе еще пятнадцать минут. Подавать с отварным горячим рисом.

Рецепт подсмотрен [здесь](#).



Творожно-банановые оладушки. В доме неожиданно появилась вкусная малина. А ем малину только я. Так сложилось. Творожно-банановые оладушки очень здорово помогли в этом вопросе. Малина получилась уже не просто ягода, а украшение волшебных башенок.

Кабачковая запеканка с колбасками. Люблю охотничьи колбаски. А кушать надо больше овощей. Кабачковая запеканка с колбасками – очень удобный компромис между вкусным и полезным.

Профитроли из микроволновки.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.