



## Indyk zapiekany z warzywami

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Danie: **Obiad**,

Osób: **3**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Przygotowanie

### Krok 1

Indyka umyj, oczyść z błonek i podziel na mniejsze kawałki. Rozbij tak, aby wszystkie części były równej grubości. Olej wymieszaj z przyprawami i natrzyj nim dokładnie mięso. Zamarynowane mięso odłóż w misce do lodówki.

### Krok 2

Warzywa pozostaw w temperaturze pokojowej do rozmrożenia. Przed gotowaniem odlej z nich wodę. Dopraw solą i pieprzem.

### Krok 3

Przygotuj naczynie żaroodporne lub blachę. Dno naczynia wysmaruj masłem lub wyłóż papierem do pieczenia. Wyłóż na dno warstwę warzyw, a następnie filety z indyka. Skrop odrobiną oliwy. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

### Krok 4

Piecz przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

### Krok 5

Podawaj z ziemniakami lub ulubioną kaszą. Smacznego!

## Składniki:

500 g filetu z indyka

600 g mrożonych warzyw (marchew, kalafior, fasolka, brokuł)

1 łyżka masła łąciate

3 łyżki oleju słonecznikowego lub rzepakowego

½ łyżeczki słodkiej papryki

½ łyżeczki kminu

½ łyżeczki oregano

1 łyżeczka suszonej pietruszki

sól

pieprz