Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Индейка с сухофруктами

6 декабря 2016 14:49 · https://open-cook.ru/recipes/indejka-s-sukhofruktami



Индейка с сухофруктами? Почему и нет :)

Это чудесное блюдо я готовила, когда гостила у родителей в деревне. Просто захотелось к диетическому индюшиному мясу добавить сладости *сухофруктов* и все это потушить. И получилось очень даже хорошо. Нет, не так. Получилось ОЧЕНЬ вкусно. Такое блюдо вполне достойно появиться на **праздничном столе**. Оно и вкусное, и сытное. Не очень красивое, но стоит только выложить его на блюдо и все ваши гости будут глотать слюни в ожидании своей порции.

Я готовила сразу много, примерно на 6-8 порций. Но здесь нет точных пропорций, поэтому вы сможете без труда адаптировать рецепт под меньшее или большее количество порций. К тому же у меня было мясо молодых *индюшек*, еще совсем подростков. Если вам достанется мясо уже взрослой **индейки**, нужно будет просто увеличить время приготовления и позже положить картофель.

Если вы замочите *сухофрукты* в коньяке или роме хотя бы на 6-8 часов (а лучше на ночь), то блюдо приобретет интересный привкус. Сам алкоголь во время приготовления выпариться, а вот вкус останется.

И еще вам понадобиться кастрюля с толстым дном и стенками или казанок. Утятница или гусятница тоже подойдет.

Желудок и сердце я тушила вместе с основным мясом.

Картофель, лук и морковь лучше почистить перед началом готовки.

Итак, примерно на 6-8 порций:

- примерно 2-2,5 кг индюшачьего мяса (у меня была уже разделанная тушка, т.е. пара задних лап, пара крыльев и филе с грудки)
- 2 стакана сухофруктов (я использовала курагу, чернослив и райские яблочки)
- примерно 500-700 гр картофеля
- 2-3 средних морковки
- 2 больших луковицы (у меня было 2 горсти мелкого лука, он слаще)
- соль
- 2-3 шт перцы горошком
- 2 лавровых листа
- растительное масло

Мясо нужно промыть, обсушить и порубить на порционные куски.



Хорошенько разогреть кастрюлю (казан или утятницу/гусятницу), добавить растительное масло и подождать пока оно нагреется. Добавить мясо и обжарить его до румяной корочки. Выложить его в другую посуду и отставить в сторону.



Лук нарезать так, как вам больше нравится. Хоть кольцами, хоть полукольцами, хоть дольками. Я же использовала мелкий лук, что и вам советую. Положить этот лук в кастрюлю с маслом, оставшимся после мяса. Жарить его также на сильном огне.



Когда лук начнет приобретать золотистый цвет, добавить к нему морковь, нарезанную небольшими кусочками (та же история что и с луком, нарезайте так, как вам хочется). Жарить еще минуты 3-5, помешивая.



Вернуть в кастрюлю мясо и положить картофель, крупно порезанный.



Добавить *сухофрукты*, перемешать и готовить еще минут 5, помешивая.



Залить водой (лучше горячей), чтобы она покрывала содержимое кастрюли. Посолить, добавить перец и перемешать. Накрыть крышкой и тушить примерно 1 час на среднем огне.



Имейте ввиду, что если ваши куски большие, а птица была уже взрослой, то вам может понадобиться и 1,5, и даже 2 часа. Но это блюдо можно приготовить заранее или даже накануне, а перед подачей просто разогреть его.

Когда мясо приготовится, добавить лавровый лист.



Разложить мясо тарелкам, посыпать измельченной зеленью и подавать.



Так как **индейка** сама по себе диетическая и практически не содержит жира, то такое блюдо получается не жирным, не оставляет тяжести в желудке и хорошо переваривается.



Приятного аппетита!