

SAUTÉ DE DINDE A LA HONGROISE

Vendredi 05 Mars 2021

La Hongrie et son paprika ...

Sauté de dinde à la hongroise pour 4 personnes et 4 sp vert
bleu violet ☐☐☐ par part

*-600 g de dinde sans la peau**

*-4 carottes**

*-1 boîte de pulpe de tomates**

-300 ml de bouillon dégraissé de volaille

-1 cuillerée à soupe rase de farine

-2 cuillerée à café d'huile isio 4

-sel poivre

-1 cuillerée à café de paprika doux

Peler les carottes et les couper en rondelles.

Découper la viande en cubes de 2 à 3 cm et les faire revenir dans une sauteuse huilée au pinceau pour les colorer. Les assaisonner : sel poivre paprika. Les saupoudrer de farine en mélangeant bien et en poursuivant la cuisson 1 bonne minute.

Verser le bouillon chaud et la pulpe de tomates. Bien mélanger.

Rajouter les rondelles de carottes et continuer la cuisson à petit feu et à couvert pendant 1 heure 30.

Rectifier l'assaisonnement au moment de servir.



N'hésitez pas à rajouter un peu de bouillon si la sauce réduit trop mais avec une cuisson à frémissement, cela ne doit pas se produire.

Pour le paprika, vous pouvez choisir entre le fort et le doux, c'est une question de goût et d'estomac. Ne salez pas trop au départ, le bouillon étant déjà salé.

Personnellement, je mijote les sautés dans une mijoteuse électrique que je programme 4h 30, mijotage très doux et je ne m'occupe de rien. La consommation d'électricité est très faible.

Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet) - recette du 17 02 2020) - sauté de dinde à la hongroise (4 sp vert bleu violet) - 120 g de spaghettis complets cuits (4 sp vert - 4 sp bleu - 0 spv violet) - 120 g de skyr à 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet). Total : 11 sp vert - 9 spl bleu - 5 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés