

Филе индейки в пахте с йогуртовым соусом и гарниром из кускуса

Вам понадобится

Филе грудки индейки	500 г
Кускус	100 г
Цедра лимона	15 г

Маринад

Пахта или кефир	200 мл
Мед	50 г
Цедра лимона	15 г
Хлопья чили	20 г

Соус

Греческий йогурт	100 мл
Свежая мятта	по вкусу
Лимонный сок	15 мл
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

- 1** **Маринад:** смешать пахту, мед, цедру и чили. Индейку разрезать на два куска, посолить, поперчить, погрузить в маринад и перемешать.
- 2** **Вакуумирование:** индейку в маринаде поместить в вакуумный пакет, установить в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Мариновать индейку в холодильнике 2 часа.
- 4** **Су-вид:** поместить пакет с птицей в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУ-ВИД, температуру 65 °C, время приготовления 2 часа.
- 5** **Соус:** смешать йогурт с рубленой зеленью, соком лимона, посолить и поперчить. Дать настояться 5-10 минут.
- 6** **Гарнir:** залить кускус горячей подсоленной водой или бульоном (1:1,5), накрыть крышкой и дать постоять 5-10 минут. Перемешать, добавить цедру лимона и немного оливкового масла.

**Филе индейки в пахте
с йогуртовым соусом и гарниром
из кускуса**