

Котлеты из индейки в чесночном маринаде с томатным соусом и кускусом с изюмом

Вам понадобится

Филе грудки индейки	500 г
Кускус	100 г
Изюм	20 г

Маринад

Чеснок	15 г
Свежая петрушка	30 г
Оливковое масло	30 мл

Соус

Болгарский перец	200 г
Помидор	200 г
Бальзамический уксус	15 мл
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

- 1 **Маринад:** измельчить филе индейки в фарш, добавить чеснок, петрушку, масло, посолить и поперчить. Сформировать две котлеты
- 2 **Вакуумирование:** поместить котлеты в вакуумный пакет, установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3 Мариновать котлеты в холодильнике 1 час 30 минут.
- 4 **Су-вид:** поместить пакет в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУ-ВИД, температуру 65 °С, время приготовления 2 часа.
- 5 **Соус:** запечь перец и томат в духовке около 15 минут при 200°C. Очистить от шкурки и пробить в блендере с уксусом, добавить соль и перец.
- 6 **Гарнир:** залить кускус горячей водой (1:1,5), накрыть и дать постоять 5-10 минут. Добавить промытый изюм, оливковое масло, посолите.

**Котлеты из индейки в чесночном
маринаде с томатным соусом
и кускусом с изюмом**