

## Sznyce z indyka w panierce z nasion konopi



Mój kolejny przepis, do którego wypróbowania chcę Was mocno zachęcić, to indyk w smacznej chrupiącej panierce z nasion konopi :)! Danie jest niezwykle proste i szybkie w wykonaniu. Przygotowany w zaproponowany przeze mnie sposób indyk świetnie sprawdzi się zarówno jako danie obiadowe, jak również jako dodatek do wszelkich warzywnych sałatek. Zobaczcie jak go przygotowuję :).

### Przepis na sznyce w nasionach konopi

#### Składniki

- filet z indyka (ok. 150 g na 1 porcję)
- jajko
- 2 łyżki nasion konopi [Gdzie kupić?](#)
- sól, pieprz, czosnek suszony do smaku
- olej kokosowy nierafinowany do smażenia [Gdzie kupić?](#)

#### Przygotowanie

1. Filet z indyka dzielimy na porcje. Indyk to delikatne mięso, dlatego można je lekko rozbić ręką, nie tłuczkiem.
2. Każdy kawałek mięsa posypujemy solą, pieprzem i czosnkiem.
3. W misce bądź głębokim talerzu rozbijamy jajko i doprawiamy je solą i pieprzem. Następnie dodajemy nasiona konopi. Powstanie gęsta masa, do której przekładamy mięso.
4. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy i na rozgrzany tłuszcz przekładamy mięso obtoczone w panierce. Smażymy po obu stronach na średnim ogniu do uzyskania złotego koloru.

Smacznego :)!