

Буженина "На совсем скорую руку"



Что нужно:

- филе индейки - единый кусочек в 400 г (можно и чуть крупнее);
- морковь - 1 шт;
- чеснок - 3-4 зубчика;
- лимон - 1 шт;
- соль, перец и ваша любимая специя - по вкусу.

Время приготовления: 20 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Нарезаем морковь брусочками (не длинными и не толстыми).
3. Делаем надрезы в индейке (старайтесь сделать ножом поглубже, но не насквозь, конечно) и вставляем все наши морковные брусочки.
4. По одному в каждый кармашек, соответственно.
5. Делаем также надрезы для чеснока. Здесь, конечно, глубокие кармашки не нужны.
6. Поливаем нашу индейку лимонным соком.
7. Перекладываем в миску для микроволновки и посыпаем (достаточно обильно) всем нашими специями.
8. Ставим в микроволновку и накрываем пергаментной бумагой. Готовим 3 раза по 4 минуты. Мощность самая сильная, что есть в микроволновке. 4 минуты прошло, минутку дайте отдохнуть и снова на 4 минуты. Так, соответственно, 3 раза.