

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Индейка бедро - 1 шт.

Индейка крылья - 2-3 шт.

Вода - 2.5 - 3 литра (ориентируйтесь по количеству продуктов)

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Чеснок - 3-4 зубчика.

Лимон - 2 круглых дольки.

Черный перец горошком - 4-5 шт.

Соль - 1,5 ч. л.

## ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Самый низко-калорийный холодец можно приготовить из индейки. По вкусу он ничем не уступает традиционному и варить его очень просто. В отличие от курицы в крыльях и бедре очень много мяса, а застывает он без желатина и других субпродуктов.

Индейку вымыть в прохладной воде. Очистить лук и морковь.



Положить мясо и овощи в кастрюлю, добавить черный перец горошком, и залив водой, так чтобы ее поверхность была выше мяса на 5-7 сантиметров, поставить на огонь (у меня вышло примерно 2.5 литра воды, но вы можете ориентироваться по объему продуктов). Добавит 1,5 - 2 чайные ложки соли. После закипания снять пену и убавить огонь. Варить

на маленьком огне 4 часа. Причем через 2 часа изъять из кастрюли морковь и лук. Морковь нам понадобится для украшения, а лук можно выкинуть. В процессе варения можно добавить немного воды.



Когда индейка готова, выложить ее из кастрюли и подождать пока остынет. Бульон процедить через мелкое сито.



Индейку освободить от кожуры и костей. Расщепить ее руками или вилкой.





Морковь нарезать небольшими кусочками, можно вырезать фигурки или звездочки.  
Чеснок мелко нарубить.



Морковь выложить в лоток.



Затем выложить мясо, чеснок и дольки лимона.



Залить содержимое лотка процеженным бульоном. Остудить и убрать в холодильник на несколько часов. Если вы боитесь, что холодец не застынет, используйте желатин. Для этого возьмите 1 половник бульона и полностью растворите в нем желатин в количестве, указанном на упаковке. Затем соедините и перемешайте оба вида бульон с желатином и без него, и залейте холодец.



Подавать холодец из индейки с горчицей или хреном с черным хлебушком.



Приятного аппетита!

