



# CZAS NA INDYKA

---

AKADEMIA INDYKA  
2025



Przepisy przygotowali

Tomasz Proc  
Dawid Jedynak

# Poławdwiczka z indyka w sosie grzybowym



## SKŁADNIKI

300 g poławdwiczki  
1 cebula  
2 zębki czosnku  
300 ml słodkiej śmietany  
200 g grzybów  
50 g grzybów suszonych  
1 pęczek koperku  
bagietka

## PRZEPIS KROK PO KROKU

1. Poławdwiczkę z indyka pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzaną patelnię z odrobiną tłuszczu. Po chwili dodaj pokrojoną w piórka cebulę, pieczarki, sól i pieprz .
2. W międzyczasie pokrój drobno wcześniej namoczone grzyby i duś wszystko na patelni 15 min.
3. Następnie dodaj śmietanę oraz przyprawy i gotuj kolejne 5 min.
4. Bagietkę pokrój w średniej wielkości kromki i podpiecz na drugiej patelni .



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ TOMASZ PROC**

# Pierś z indyka w curry i mleku kokosowym



## SKŁADNIKI

400 g filetu z piersi indyka  
2 woreczki ryżu  
1 czerwona papryka  
2 cebule  
1 ostra papryczka  
1 imbir  
olej  
500 ml mleka kokosowego  
300 ml śmietanki 30 %  
Przyprawa curry

## PRZEPIS KROK PO KROKU

1. Ryż ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Indyka pokrój w sznycle, przyprawy solą oraz pieprzem. Smaż na rozgrzanej patelni do zarumienienia.
3. Gdy mięso będzie gotowe, dodaj do niego pokrojoną w piórka cebulę oraz drobno posiekany czosnek z imbirem. Przypraw curry.
4. Zieloną paprykę dodaj dopiero na koniec smażenia, aby zachowała swoją chrupkość.
5. Na koniec wszystko podlej mlekiem kokosowym oraz śmietaną i gotuj 10 min.



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ TOMASZ PROC**

# Zupa życia: Pho z indyka – głęboki smak wietnamskiego komfortu



## SKŁADNIKI

Korpusy, szyje i skrzydełka z  
indyka (łącznie ok. 3 kg)  
500 g cebuli  
300 g świeżego imbiru  
150 ml sosu rybnego  
6 litrów wody  
1 gwiazdka anyżu  
2 laski cynamonu  
5 goździków  
3 nasiona czarnego  
kardamonu

## PRZEPIS KROK PO KROKU

1. Kości indyka zalej zimną wodą, zagotuj i gotuj przez 15 minut. Wylej wodę, umyj mięso.
2. Zalej ponownie ok. 6 litrami świeżej wody. Gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 3 godziny.
3. W międzyczasie opal cebule i imbir na ogniu, w piekarniku lub suchej patelni.
4. Po 3 godzinach dodaj je do wywaru i gotuj jeszcze 60 minut.
5. Przecedź bulion, dodaj sos rybny oraz wcześniej uprażone przyprawy.
6. Podawaj z ryżowym makaronem, ziołami, limonką i cienko krojonym mięsem.



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ DAWID JEDYNAK**

# Indyk Teriyaki – klasyka z twistem



## SKŁADNIKI

2 piersi z indyka  
Ok. 250-300 ml sosu  
sojowego  
Sok z 2 cytryn  
4 łyżki cukru  
4 łyżki octu ryżowego  
1 łyżka oleju sezamowego  
2 ząbki czosnku  
50 g imbiru  
**Lub 500 ml gotowej  
marynaty teriyaki**

## PRZEPIS KROK PO KROKU

1. Wymieszaj składniki marynaty. Pokrój piersi z indyka na grube plastry i zamarynuj na min. 2 godziny.
2. Na dużej patelni podsmaż indyka wraz z marynatą – pozwól mu się dusić, aż sos zgęstnieje i pokryje mięso.
3. Podawaj z ryżem jaśminowym, posyp sezamem i świeżym szczypiorkiem.



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ DAWID JEDYNAK**

# Indyk KFC – Indyk po koreańsku



## SKŁADNIKI NA MIĘSO

Uda z indyka bez  
kości (ok. 1 kg)  
4 łyżki sosu sojowego  
1 łyżka oleju z  
sezamu, najlepiej  
palonego  
2 jajka  
3 łyżki mąki pszennej  
4 łyżki skrobi  
kukurydzianej  
1 łyżeczka proszku do  
pieczenia

## SKŁADNIKI GLAZURY

150 g pulpy  
pomidorowej  
50 g ketchupu  
1 łyżka pasty  
gochujang – lub  
więcej jeśli ktoś lubi  
ostre jedzenie :)  
2 łyżki cukru  
1 łyżka sosu sojowego  
Szczypta soli  
Prażony sezam

## PRZEPIS KROK PO KROKU

1. Pokrój uda z indyka na mniejsze kawałki. Zamarynuj w sosie sojowym i oleju sezamowym. Pozostaw na 2 godziny.
2. Dodaj jajka, mąkę, skrobię i proszek do pieczenia – wymieszaj do uzyskania gęstego ciasta.
3. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 185°C przez 15 minut.
4. W tym czasie przygotuj glazurę – wszystkie składniki zagotuj i zredukuj do gęstej konsystencji.
5. Upieczonego indyka wymieszaj dokładnie z glazurą. Posyp sezamem i podawaj z piklami lub azjatycką sałatką.



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ DAWID JEDYNAK**

# Szarpany indyk po meksykańsku



## SKŁADNIKI MARYNATY

1 kg mięsa z indyka (wytrybowane uda, ew. pierś)

4 łyżki wędzonej papryki

2 łyżki ostrej papryki

1 łyżka chilli

3 łyżki kminu rzymskiego (mielony)

2 łyżki sól

2 łyżki suszonej kolendry (opcjonalnie)

1 łyżka oregano

5–6 ząbków czosnku (rozgniecionych)

Sok z 2 limonek i 2 pomarańczy

1 łyżka nasion pieprzu (roztłuc w moździerzu)

1 łyżka nasion kolendry (opcjonalnie, też roztłuc)

1 łyżka aromatu wędzarniczego (np. liquid smoke)

**Mięso zamarynuj na minimum 1 h, najlepiej 24 h. Jeśli pieczesz w piekarniku – wrzuć wszystko razem w rękaw lub naczynie żaroodporne z przykryciem. Jeśli robisz w smokerze lub na grillu – marynata na bok, mięso tylko natrzyj**



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ DAWID JEDYNAK**

# Szarpany indyk po meksykańsku



## SKŁADNIKI SOSU DO DUSZENIA MIĘSA

- 100 g ketchupu
- 100 g sosu BBQ
- 100 ml soku z limonki
- 150–200 ml piwa (najlepiej Corona, może być inny lager)
- 2–3 szt. cebulę (piórka)
- 3–4 ząbki czosnku
- 50–100 g jalapeño (można podmienić na habanero, jeśli lubisz ostro)
- 1–2 laski cynamonu

---

## OBRÓBKA

1. Mięso wrzucić do naczynia z sosem i dodatkami, przykryć (rękaw, garnek rzymski, folia aluminiowa).
2. Piec w 160°C przez 3–4 h, aż mięso się rozpada.
3. Wyciągnij mięso, poszarp, odparuj sos i dodaj mięso z powrotem. Ewentualnie podlej odrobiną świeżego soku z limonki/piwa na koniec dla balansu.



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ DAWID JEDYNAK**

# Quesadilla z szarpanym indykiem



## SKŁADNIKI

Gotowy szarpany indyk po meksykańsku  
2–3 łyżki sosu z pieczenia  
100–150 g sera (dobry cheddar, gouda, mozzarella – najlepiej mix)  
4 tortille pszenne (25–30 cm)  
1 łyżeczka oleju do smażenia  
Czerwona cebula marynowana w grejpfrucie (przepis niżej)

## PRZEPIS KROK PO KROKU

1. Na jednej tortilli rozsmaruj trochę sosu, dodaj mięso, starty ser i trochę cebuli.
2. Przykryj drugą tortillą.
3. Smaż na suchej patelni lub z odrobiną oleju po 2–3 min z każdej strony – ser ma się ciągnąć.



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ DAWID JEDYNAK**

# Czerwona cebula marynowana w soku z grejpfruta



## SKŁADNIKI

1–2 czerwone cebule (piórka)

Sok z 1 dużego grejpfruta

1 łyżeczka cukru trzcinowego

Szczypta soli

Opcjonalnie: plasterki chilli

lub 1 łyżka octu z jalapeño

## PRZEPIS KROK PO KROKU

1. Wymieszaj wszystkie składniki, wrzuć cebulę.
2. Odstaw na minimum 30 min – im dłużej, tym lepiej (idealnie 2–3 h w lodówce).



**PRZEPIS NA SPECJALNE ZAMÓWIENIE  
PRZYGOTOWAŁ DAWID JEDYNAK**



***de heus*** 

  
***powering progress***