



Pierś z indyka w brzoskwiniach

★★★★★ (19)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

231 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

113.28 kcal

5.66%



Białko

12.63 g

25.26%



Węglowod.

6.46 g

2.39%



Tłuszcze

4.29 g

6.13%



Błonnik

0.27 g

1.08%

GDA

5.66 %



Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 130g
- Brzoskwinia w syropie - 60g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Indyka dokładnie umyć i oczyścić z chrząstek i żyłek.**KROK 2:** Oliwę z oliwek zmieszać z curry i majerankiem i marynatą natrzyj dokładnie mięso. Wstawić do żaroodpornego naczynia i piec około 20 minut w 200°C. Mięso możesz co jakiś czas podlewać syropem z brzoskwini.**KROK 3:** Pod koniec pieczenia dodać brzoskwinię, przyrumieć i piec aż zmięknie.

*Indyka podawać z warzywami i ryżem. Upieczone brzoskwinie możesz udekorować żurawiną ze słoika.

Smacznego!

