

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Pierś z indyka w brzoskwiniach](#)

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 umyj i oczyść z chrząstek i żyłek.**KROK 2:** Oliwę z oliwek zmieszaj z curry i majerankiem i marynatą natrzyj dokładnie mięso. Wstaw je do żaroodpornego naczynia i piecz około 20 minut w 200°C. Mięso możesz co jakiś czas podlewać syropem z brzoskwini.**KROK 3:** Pod koniec pieczenia dodaj brzoskwinię, przyrumień i piecz aż zmięknie.

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

Smacznego!

