Leczo z indykiem

(15)

30 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (464 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
53.63 kcal	**4.35** g	**4.47** g	**2.58** g	**1.22** g	**2.68** %
2.68%	8.7%	1.66%	3.69%	4.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 80g
- Cukinia - 50g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Pomidor - 150g
- Cebula - 60g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 3g (½ łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso dokładnie umyj, oczyść i pokrój w paseczki. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Mięso razem z cebulą podsmaż na oleju, podlej odrobiną wody i podduś około 5 minut.

KROK 2: Umyte papryki oczyść z gniazd i pokrój w paseczki. Cukinię dokładnie opłucz i pokrój w cienkie półplasterki. Pomidora sparz i obierz ze skórki, pokrój w kosteczkę. Warzywa dodaj do mięsa, duś chwilę, około 10-15 minut (w zależności od tego jak chrupiące mają być).

KROK 3: Pod koniec duszenia dodaj oregano, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i paprykę ostrą. Przed podaniem udekoruj natką pietruszki.

*Leczo podawaj z ryżem, kaszą lub pieczywem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję