



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 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 brzoskwiń.**KROK 3:** Pod koniec pieczenia dodaj brzoskwinie, przyrumień i piecz aż zmięknie.

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

Smacznego!

