Филе индейки с кабачками

Автор: Мухаббат
17.01.2012 07:40 -



Сочное, вкусное и быстрое в приготовлении блюдо. Мясо индеек считается диетическим, отличается высокими вкусовыми качествами и содержит большое количество легкоусваиваемого белка (до 28 %).

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500-700 гр. филе индейки

1 средняя головка репчатого лука

1 сладкий перец (любого цвета)

2 средних кабачка

2-3 ст.л. оливкового или растительного масла

2 ч.л. томатной пасты

соль

по щепотке молотой красной паприки, мускатного ореха, куркумы, черного перца

2-3 зубчика чеснока

пучок укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе индейки нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и мелко нашинковать. Перец вымыть, удалить плодоножку и нарезать средним кубиком. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной 0,5 см и затем каждый кружочек разрезать на 4 части. Чеснок мелко нарезать, укроп вымыть и порубить.

В сотейник налить масло, разогреть его и выложить кусочки индейки. Обжарить со всех сторон в течение 10 минут до слегка золотистой корочки. Посолить, добавить чёрный перец, перемешать и вынуть филе на тарелку.

В этом же сотейнике на оставшемся масле обжарить репчатый лук до мягкости, добавить сладкий перец, перемешать и томить на среднем огне минуты 3. Выложить кабачки, перемешать, обжарить минут 5, затем накрыть крышкой и томить на среднем огне в течение 5-7 минут. Открыть крышку и жарить на среднем огне минут 5, периодически помешивая.

Томатную пасту выложить в тарелочку, добавить пару столовых ложек воды, перемешать и добавить к кабачкам. Посолить, добавить чеснок, укроп, мускатный орех, куркуму и красную парику. Перемешать и томить минут 5, за это время половина жидкости должна испариться. Добавить филе индейки, перемешать и дать прогреться минут 5. Выключить огонь и накрыть крышкой. Дать настояться в течение некоторого времени.

Подавать блюдо горячим.

{jcomments on}