Бедро индейки с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **72.17 ккал.**
Белки: **7.37 г.**
Жиры: **3.03 г.**
Углеводы: **5.53 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/bedro-indejki-s-ovoshami/

Ингредиенты:
- бедро индейки 200 г
- маленький кабачок молочной зрелости 200 г
- сладкий перец 1 шт
- шампиньоны 100 г
- смесь "4 перца" 0,5 ч л
- соль

Приготовление:
На смазанной кусочком индюшачьего жира (или на сухой) сковородке обжарить индейку, поставить под крышку тушиться.
Порезать грибы, добавить к мясу.
Порезать кабачок и перец, добавить к мясу.
Тушить до мягкости овощей.
В конце посолить, поперчить.