

Филе индейки с брокколи в сливочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **105.47 ккал.**
Белки: **15.94 г.**
Жиры: **2.65 г.**
Углеводы: **2.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-indejki-s-brokkoli-v-slivochnom-souse/>

Ингредиенты:

- филе индейки 600гр
- брокколи 400гр
- чеснок 2-3 зубчика
- сметана 100 мл
- сыр 80 гр
- французские травы
- соль/перец по вкусу

Приготовление:

Нарезать кубиком филе и бросить в глубокую сковородку-тушить 20 м.
Натереть чеснок и добавить его в сметану, туда же травы и тёртый сыр
Добавить брокколи к курице, залить водой и накрыть крышкой,
тушить минут 10
Добавляем сметану (с чесноком, травами и сыром) и тушим до готовности брокколи.