

Голень индейки нашпигованная овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **74.03 ккал.**
Белки: **4.72 г.**
Жиры: **1.82 г.**
Углеводы: **10.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/golen-indejki-nashpigovannaya-ovoshami/>

Ингредиенты:

- чеснок - 4 шт
- йогурт - 100 г
- голень индейки - 1 шт
- лук 1 шт
- перец болгарский - 0,5 шт
- морковь - 1 шт
- сельдерей 1 шт

Приготовление:

Режем соломкой: перец, морковь, сельдерей стеблевой (у меня корневой, т.к. не было стеблевого), чеснок, лук.

Делаем глубокие надрезы в голени и всё это туда кладём.

Туда же кладём перец чёрный и соль.

Под кожей голень обмазываем перцем и солью.

Кладём в форму (или на противень).

Сверху поливаем йогуртом и выкладываем оставшиеся овощи.

У меня было две крупные голени, в духовке на противне они готовились около 1,5 часов, может чуть больше.

Если сверху зарумянилось раньше, чем пропеклось, то накрыть фольгой.