

Индейка с лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **134,52 ккал.**
Белки: **17,31 г.**
Жиры: **4,58 г.**
Углеводы: **2,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-s-limonom/>

Один из способов приготовить индейку так, чтобы она была мягкой и сочной, это потушить ее в овощном бульоне с лимоном. Получается очень вкусно.

Ингредиенты:

- филе индейки 600 г
- лимон 1 шт
- молодой лук 4 шт
- масло оливковое 2 ст. л
- овощной бульон 100 мл
- мед 1 ст. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Натереть цедру лимона и выжать лимонный сок. Мелко нарезать молодой лук. Разогреть оливковое масло в сковороде. Слегка обжарить филе индейки с луком и лимонной цедрой, а затем добавить овощной бульон, лимонный сок и мед. Все хорошо перемешать и довести до кипения и накрыть крышкой. Тушить на медленном огне 15 минут. Подавать в тушенными овощами или отварным рисом.