

Индейка с сыром и овощами в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **69,39 ккал.**
Белки: **6,91 г.**
Жиры: **3,23 г.**
Углеводы: **3,21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-s-syrom-i-ovoshami-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- 2 филе грудки индейки (~700 г у меня)
- 10 мл оливкового масла
- 200 г помидорок
- 50 г сыра
- 50 г шпината (по желанию)
- паприка, соль, перец, чеснок и травы по вкусу
- любые овощи (у меня морковь, картошка, лук и помидоры)

Приготовление:

Сначала займёмся маринадом: я смешала паприку, соль, перец, соевый соус и немного мёда, добавила чеснок, это уже проверенное сочетание, но его можно менять на ваше усмотрение. Грудки промываем, отжимаем лишнюю жидкость и делаем параллельные надрезы по всей длине филе на расстоянии ~2см друг от друга.

Промазываем грудки маринадом, нарезаем помидорки кружочками, сыр-полосками, а шпинат просто измельчаем.

Закладываем в каждый надрез шпинат, затем помидорки и сыр, выкладываем на подушку из овощей (их я посыпала специями и полила оливковым маслом).

Накрываем форму фольгой, запекаем в духовке при 200 градусах около получаса, затем снимаем фольгу, сбавляем температуру до 180 градусов и держим ещё 15 минут.