Индейка, тушеная с капустой

На 100 грамм:
Калорийность: **41 ккал.**
Белки: **6,3 г.**
Жиры: **0,3 г.**
Углеводы: **4,2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-tushenaya-s-kapustoj/

Ингредиенты:
- филе грудки индейки - 700 г
- капуста (среднего размера) -1 качан
- томаты 500 г
- лук (крупный) -1 шт
- базилик (свежий) - 1 пучок
- томатный сок - 1 ст
- соль
- перец

Приготовление:
Филе грудки индейки нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить.
Оставить немного постоять.
Капусту нашинковать тонко.
Лук разрезать пополам и нашинковать полукольцами.
Немного посолить, перетереть руками до мягкого состояния.
В глубокую сковороду выложить половину капусты и лука, сверху выложить филе грудки, затем выложить ровным слоем остальную капусту с луком
Затем добавить измельчённые помидоры, налить сока и довести до кипения, уменьшить огонь и готовить под крышкой примерно минут 40.
За 10 минут до готовности добавить измельчённый базилик.
Если есть лишняя влага, то можно выпарить ее на сильном огне.
При подаче украсить веточкой базилика.