Индейка, тушеная в белом сухом вине

На 100 грамм:
Калорийность: **67,31 ккал.**
Белки: **9,98 г.**
Жиры: **0,88 г.**
Углеводы: **3,19 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-tushenaya-v-belom-suhom-vine/

Ингредиенты:
- грудка индейки (300-400 гр.)
- 100 мл. белого сухого вина (потому что без сахара)
- стаканчик натурального йогурта
- 1 средняя морковка
- 1 средняя луковица

Приготовление:
Порезать индейку небольшими кусочками, обвалять ее в любимых специях и на сухой сковородке или гриле слегка обжарить.
Добавить в сковородку порезанную кружечками морковку и полукольцами лук, перемешать, пожарить еще минуточку.
Влить вино и йогурт, перемешать, жидкость должна покрывать мясо целиком, если ее мало - добавить водички.
Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне, переодически помешивая, до состояния, пока вода не выкипет и не останется немного густоватого соуса.