

Индейка в пароварке с помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **122 ккал.**
Белки: **14,8 г.**
Жиры: **6,4 г.**
Углеводы: **1,3 г.**

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

Ингредиенты:

- филе индейки- 0,5 кг
- помидоры 3
- сыр 200 г
- пряности
- перец
- соль

Приготовление:

Филе индейки нарезаем продольными кусочками поперёк волокон, обмазываем горчицей. Как вариант, можно замариновать индейку в любимом маринаде.

Даём постоять в холодильнике 6-8 часов. Затем, при необходимости, солим, перчим, добавляем другие пряности.

Выкладываем индейку в пароварку на основной противень с дырочками.

Сверху на индейку кладем кружки помидоров, натираем сыр или нарезаем его тонкими пластинками.

Готовим индейку в пароварке 45 минут.

К паровой индейке на гарнир хорошо подходит стручковая фасоль, приготовленная на пару.