

# Индейка, запеченная в йогуртово-горчичном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **80 ккал.**  
Белки: **14,6 г.**  
Жиры: **1,7 г.**  
Углеводы: **1,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-zapechennaya-v-jogurtovo-gorchichnom-souse/>

## Ингредиенты:

- 500 г индейки
- 200 г йогурта
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 0,5 ч. л. тандури
- соль по вкусу

## Приготовление:

Индейку режем на произвольные кусочки. Смешиваем все остальные ингредиенты, выкладываем в эту смесь индейку и оставляем мариноваться на 1 час. После этого выкладываем всю эту компанию в форму, закрываем фольгой и отправляем в духовку при 210 С на 1 час.

Подаем с зеленью и свежими овощами, чтобы смягчить остроту мяса.

## Тандури смесь специй:

Ингредиенты: Кумин молотый, кориандр молотый, перец черный молотый, корица молотая, имбирь корень молотый, лавровый лист, перец чили молотый, кардамон черный, мускатный цвет, мускатный орех молотый, пажитника семена молотые, гвоздика молотая, кардамон молотый, лук, чеснок, горчица, соль.