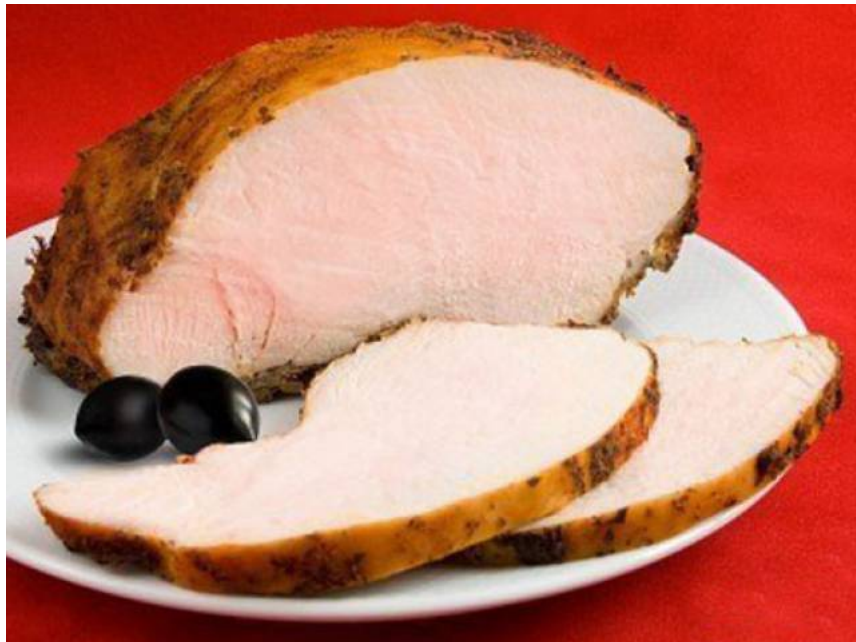


«Индейское» мясо



На 100 грамм:
Калорийность: **84.54 ккал.**
Белки: **19.11 г.**
Жиры: **0.73 г.**
Углеводы: **0.13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejskoe-myaso/>

Ингредиенты:

- 1,5 кг индюшиной грудки
- 1 пакетик сладкой паприки
- 1 пакетик смеси специй «итальянские травы»
- щепотка (чайной ложки примерно) чёрного молотого перца
- 1 ч. л. соли (или по вкусу)

Приготовление:

Всё добавляется исключительно по вкусу.

Смешиваем соль, перец, травы и паприку. Индюшиное мясо натираем смесью специй. Кладём грудку в полиэтиленовый пакет и крепко завязываем. Теперь «индеец» должен полежать в холодильнике примерно полчаса. А пока он там прохлаждается, мы хорошенько (до 250С) нагреваем духовку. Противень застилаем фольгой.

Достаём промаринованную грудку, вынимаем из пакета и помещаем на противень.

Отправляем в духовку. Обратите внимание: лучше всего мясо приготовится, если вы поставите его посередине духовки по высоте.

Готовится оно всего-навсего 15 минут! Но после этого, выключив духовку, не торопитесь доставать кушанье. Оно должно там же остынуть.