

# Нежная запеканка из индейки с рисом



На 100 грамм:  
Калорийность: **127,39 ккал.**  
Белки: **12,92 г.**  
Жиры: **4,29 г.**  
Углеводы: **9,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnaya-zapekanka-iz-indejki-s-risom/>

## Ингредиенты:

- рис (сухой) 100 г
- грудки индейки (курицы) 500 г
- сметана 250 мл
- яйца 2 шт
- соль по вкусу

## Приготовление:

Рис отварить в подсоленной воде, воду слить, рис промыть.

Грудки порезать на небольшие кусочки.

Смешать в отдельной посуде филе, рис, сметану, яйца, посолить по вкусу.

Выложить смесь в форму для запекания.

В духовке при температуре 200 градусов минут 40-45 до румяной корочки.