Соте из индейки с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **63.77 ккал.**
Белки: **6.68 г.**
Жиры: **2.54 г.**
Углеводы: **4.19 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sote-iz-indejki-s-gribami/

Ингредиенты:
- филе индейки 500 г
- свежие шампиньоны 400 г
- капуста брокколи 300 г
- красный лук 2 головки
- желтый болгарский перец 1 штука
- зеленый болгарский перец 1 штука
- красный болгарский перец 1 штука
- вино белое сухое 150 мл
- сушеный тимьян 1 щепотка
- зелень по вкусу

Приготовление:
Грибы нарежьте ломтиками. Брокколи разделите на соцветия. Филе индейки помойте, обсушите и нарежьте кубиками.
Лук, нарезанный кубиками, положите в сотейник или глубокую сковороду, слегка обжарьте, добавьте индейку, перемешайте и еще немного обжарьте. Все без масла.
Влейте вино и тушите 5 минут. Затем добавьте шампиньоны, тимьян, брокколи, перец, лук, посолите. Тушите под крышкой 20-30 минут.
Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью.