

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ, ФАРШИРОВАННОЕ ШПИНАТОМ, С РИСОВОЙ МОЗАИКОЙ



 45 минут

 139 ккал; БЖУ 12/1/19 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

Ингредиенты:

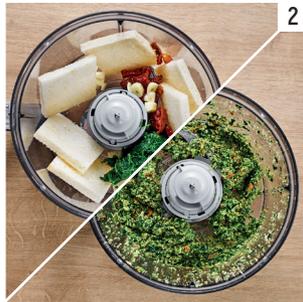
филе индейки, тостовый хлеб, шпинат с/м, вяленые томаты, рис, перец, лук, горошек с/м, чеснок, орегано.

 Предварительно разморозьте филе индейки, тостовый хлеб, шпинат, горошек



1

Разогрейте духовку до 180°C. Сварите рис. Для этого промойте его, положите в сотейник и залейте кипятком на 2 см выше крупы, варите 20-25 минут на слабом нагреве под крышкой. Оставьте на 10-15 минут под крышкой. Разморозьте шпинат и зеленый горошек. С тостового хлеба срежьте корки. Вяленые томаты нарежьте произвольно (оставьте 1 томат для украшения), чеснок очистите и мелко порубите.



2

Тостовый хлеб, шпинат, резаные вяленые томаты, чеснок и ложку оливкового масла положите в чашу блендера и взбейте до однородной массы (можно использовать кухонный комбайн).



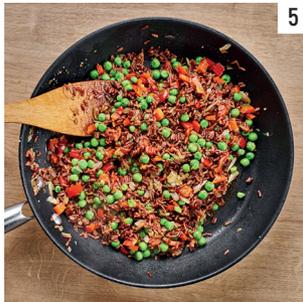
3

Филе индейки нарежьте на кусочки в форме отбивных (примерно на 4 штуки). В каждой отбивной сделайте надрез почти до конца, чтобы образовался кармашек. Отбивные посолите и поперчите, распределите по ним всю начинку из хлеба, шпината и помидора.



4

Полученные фаршированные отбивные заверните в фольгу. В разогретую духовку положите отбивные из индейки, запекайте 15-20 минут. Лук почистите и порежьте мелким кубиком, болгарский перец очистите от семян и порежьте мелким кубиком.



5

Репчатый лук и болгарский перец обжарьте на ложке растительного масла на сковороде, добавьте зеленый горошек, обжарьте еще 2 минуты. Добавьте в сковороду к овощам рис, обжаривайте еще 5 минут. Посолите, добавьте орегано и снимите с плиты.



6

Индейку достаньте из фольги, подавайте с мозаикой из риса и овощей.