


СТЕЙК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С СУФЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ




 45 минут

 126 ккал; БЖУ 11/7/4 (на 100 г)

 400 г (каждая порция)

Ингредиенты:

филе индейки, йогурт, лук,
чеснок, зелень, карри, цветная
капуста, сыр, яйцо, сливки,
лимонный сок.

 Предварительно разморозьте филе индейки
и цветную капусту



1
Разогрейте духовку до 180°C. Нарежьте филе толщиной 1,5 см. Сделайте маринад для индейки: в йогурт добавьте карри, соль, натертую на мелкой терке половину лука, рубленую зелень и чеснок, ложку оливкового масла и лимонный сок (по вкусу). Все перемешайте и залейте филе, оставьте мариноваться на 5-10 минут.



2
Приготовьте суфле: цветную капусту варите в кипящей воде 10 минут, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Оставшийся лук нарежьте и обжарьте на сковороде. В кухонный комбайн или блендер положите капусту, яйца, сливки (половину пачки), большую часть сыра, натертого на терке, соль, перец по вкусу. Измельчите в однородную массу, добавьте обжаренный лук.



3
Вылейте массу для суфле в форму для запекания, посыпьте оставшимся сыром и выпекайте в разогретой духовке приблизительно 20 минут. Суфле должно подняться в полтора раза.



4
Обжарьте стейки из индейки на сковороде до готовности – по 5-7 минут с каждой стороны. Подавайте с суфле из цветной капусты.