




ИНДЕЙКИ ГРИЛЬ С ФАСОЛЬЮ И ОВОЦАМИ



 35 минут

 91 ккал; БЖУ 11/2/9 (на 100 г)

 375 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте филе индейки

Ингредиенты:

филе индейки, фасоль консервированная, томат, огурец, горчица, бальзамический уксус, сельдерей, семечки подсолнечника, розмарин.



1

Филе индейки нарежьте на отбивные, слегка отбейте, посолить, посыпьте молотым перцем, смажьте маслом и посыпьте веточками розмарина.



2

Индейку пожарьте на гриле 7 минут переложите на тарелку «отдохнуть».



3

Смешайте бальзамический уксус, горчицу и 2 ст. л. любого любимого масла, соль, молотый черный перец.



4

Огурец порежьте тонким ломтиком, томат нарежьте небольшим кубиком или дольками, стебель сельдерея нарежьте тонко поперек. В миске смешайте нарезанные томаты, огурцы, сельдерея и консервированную фасоль без жидкости. Полейте заправкой, посыпьте рубленой зеленью и перемешайте.



5

Тыквенные семечки обжарьте на сухой сковороде.



6

На тарелку выложите салат, рядом положите индейку-гриль и посыпьте жареными семечками.