

СУВЛАКИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ



25 минут



194 ккал; БЖУ 14/4/16 (на 100 г)



375 г (каждая порция)



Предварительно разморозьте филе индейки

Ингредиенты:

филе индейки, чеснок, сушеный орегано, молотая паприка белой консервированная фасоль, соль, красного лука, томаты, растительное масло, соль и перец.



1

Замочите шпажки в холодной воде. Чеснок мелко порубите. Половину чеснока и половину сушеного орегано смешайте с 2 ст. л. растительного масла, паприкой, солью и черным молотым перцем по вкусу. Мясо просушите салфеткой, нарежьте крупными кубиками.



2

Смажьте пряной смесью и нанизайте кусочки индейки на шпажки.



3

Лук нарежьте дольками. Фасоль откиньте на дуршлаг, промойте под холодной проточной водой. Разогрейте в небольшом сотейнике или кастрюле 2 ст. л. растительного масла. Обжарьте в нем оставшуюся половину чеснока и весь лук. Добавьте томаты, оставшуюся половину орегано и фасоль. Томите под крышкой на среднем огне 5 мин.



4

В это время разогрейте сковороду без масла. Жарьте шашлычки по 3-4 минуты с каждой стороны. Снимите со сковороды и к оставшемуся соку добавьте 100 мл воды, прокипятите. Получившийся бульон влейте к тушеной фасоли. Приправьте гарнир солью и перцем по вкусу. На тарелку выложите гарнир с соусом, затем шашлычки