

ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА С ФАСОЛЬЮ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



 40 минут

 85 ккал; БЖУ 14/4/6 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте филе индейки

Ингредиенты:

филе индейки, чеснок, паста примерба, фасоль консервированная, лук, томаты в с/с, соус демиглас, зелень.



Разогрейте духовку до 180 °С. Лук нарежьте кубиком, чеснок и зелень мелко порубите.



Филе индейки нарежьте на равные куски (примерно 4 шт.), посолите, поперчите, посыпьте 1/3 частью чеснока, смажьте пастой примерба и заверните в фольгу. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 25-30 минут.



На разогретую сковороду влейте 2 ложки растительного масла, добавьте лук, чеснок и обжаривайте 2-3 минуты. Сюда же добавьте фасоль вместе с жидкостью, томаты в с/с, соус демиглас и тушите 6-7 минут. Посолите, поперчите по вкусу.



Подавайте запеченное филе с фасолью, украсив рубленой зеленью.