



przepisy.pl

Indyk w sosie pietruszkowym



 40 minut  1 osoba  Średnie

Składniki:

- indyk (filet bez skóry) - 100 gramów
- ryż basmati (suchy) - 30 gramów
- zielona fasolka szparagowa - 100 gramów
- Flora ProActiv o smaku masła** - 1 łyżka
- otręby owsiane - 1 łyżka
- kurkuma - 0.5 łyżeczek
- jogurt naturalny 0% - 50 gramów
- natka pietruszki - 2 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. W trakcie gotowania dodaj kurkumę i całość dokładnie wymieszaj.
2. Ugotuj fasolkę szparagową. Ułóż Florę ProActiv o smaku masła na gorącej fasolce, a następnie posyp otrębami.
3. Usmaż indyka beztłuszczowo.
4. Przygotuj sos. Jogurt lekko i delikatnie podgrzej, aby się nie rozwarstwił. Dodaj do niego liście natki pietruszki i zmiksuj. Polej mięso gotowym sosem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl