



przepisy.pl

Pierś z indyka z gotowanymi warzywami, pieczonym pomidorem i brązowym ryżem



Składniki:

- filet z piersi indyka - 1 sztuka
- brokuł - 0.2 sztuk
- cukinia - 0.25 sztuk
- małe pomidory - 2 sztuki
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Przyprawa do złotego kurczaka Knorr** - 1 łyżeczka
- ryż brązowy ugotowany - 90 gramów

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



30 minut



1 osoba



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Umyj mięso i osusz. Dopraw przyprawą Knorr do złotego kurczaka i natrzyj oliwą z oliwek. Piecz w piekarniku ok. 15 minut w temperaturze 180 st. C.
2. Umyj pomidory. Dołóż je do naczynia z kurczakiem i piecz wszystko razem.
3. Ugotuj na parze warzywa (brokuł i cukinia).
4. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu.
5. Wyłóż wszystkie elementy potrawy na talerz.

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