



ОБЕД • УЖИН

Индейка с брокколи в духовке

Индейка с брокколи в духовке — основное блюдо. Калорийность: 181.6 ккал на порцию. Основные группы продуктов: индейка, сыр, овощи.

Время 40 мин	Порции 4	Сложность Простая
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

181,6 Ккал	12,9 Белки, г	13,2 Жиры, г	2,7 Углеводы, г
---------------	------------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Индейка (филе бедра) — 500 г
- ☐ Сметана 20% (средней жирности) — 300 мл
- ☐ Капуста брокколи — 300 г
- ☐ Сливки 10% (нежирные) — 100 мл
- ☐ Сыр твёрдый — 100 г
- ☐ Карри — 1 ч. л.
- ☐ Чеснок сушёный — 1 ч. л.
- ☐ Паприка сладкая молотая — 0,5 ч. л.
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу
- ☐ Масло растительное рафинированное — 2 ст. л.

Приготовление

- 01 Филе индейки нарезать кусочками одинакового размера. Добавить карри, сушёный чеснок, паприку, соль и перец; перемешать.
- 02 Брокколи разделить на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 3 мин и откинуть на дуршлаг.
- 03 Форму смазать растительным маслом. Распределить индейку и брокколи.
- 04 Сметану соединить со сливками и залить содержимое формы.
- 05 Посыпать тёртым сыром и запекать 30 мин при 190 °C.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru