

Przysmak Kleopatry

(2 porcje)- danie białkowe, niskowęglowodanowe

450g cukinii

450g papryki

1 duża cebula

4 duże pomidory

300g wędzonej piersi indyka 300 g

Sól niskosodowa

Pieprz

Liść laurowy

Ziele angielskie

Oliwa z oliwek

Podsmaży na patelni posmarowanej ręcznikiem papierowym oliwą z oliwek, pokrojone w kostkę paprykę i cebulę, a następnie wrzucamy do garnka i pod przykryciem jeszcze chwile dusimy z zielem angielskim i liściem laurowym. Na drugiej patelni podsmażamy obraną i pokrojoną w kostkę cukinię i dodajemy je do garnka do pozostałych warzyw. Następnie dodajemy pokrojoną w kostkę wędzoną pierś indyka oraz sparzone i obrane ze skórki pomidory. Całość dusimy jeszcze około 15-20 minut. Do smaku przyprawiamy solą niskosodową i pieprzem.

Wartość energetyczna 1 porcji – 283 kcal

Węglowodany – 21,84

Białko – 36,15

Tłuszcz - 4,91

