



## Pierś z indyka w brzoskwiach

★★★★★ (19)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**231 kcal** / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>113.28 kcal</b> 5.66%	Białko <b>12.63 g</b> 25.26%	Węglowod. <b>6.46 g</b> 2.39%	Tłuszcze <b>4.29 g</b> 6.13%	Błonnik <b>0.27 g</b> 1.08%	<b>GDA</b> <b>5.66 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 130g
- Brzoskwinia w syropie - 60g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Indyka dokładnie umyj i oczyść z chrząstek i żyłek.**KROK 2:** Oliwę z oliwek zmieszaj z curry i majerankiem i marynatą natrzyj dokładnie mięso. Wstaw je do żaroodpornego naczynia i piecz około 20 minut w 200°C. Mięso możesz co jakiś czas podlewać syropem z brzoskwini.**KROK 3:** Pod koniec pieczenia dodaj brzoskwinię, przyrumień i piecz aż zmięknie.

\*Indyka podawaj z warzywami i ryżem. Upieczone brzoskwinie możesz udekorować żurawiną ze słoika.

Smacznego!

