



Indyk z warzywami

Autor: najlepszewkuchni.pl

Indyk z warzywami to idealne, lekkie i kolorowe danie obiadowe. Dodaje energii i wyśmienicie smakuje. Potrawa ekspresowa w wykonaniu i jednocześnie zdrowa.

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Średnie**

Przygotowanie

Krok 1

Pierś z indyka myjemy, przyprawiamy solą i pieprzem i podsmażamy na 3 łyżkach masła, aż się zarumieni.

Krok 2

Marchewki obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Fasolkę szparagową kroimy na małe fragmenty, paprykę bez gniazd nasiennych kroimy w paski. Kukurydzę z puszki odsączamy.

Krok 3

Warzywa obsmażamy na maśle i posypujemy ziołami prowansalskimi.

Krok 4

Pierś z indyka kroimy na mniejsze kawałki i podajemy z warzywami.

Składniki :

- ½ piersi z indyka,
- 250 g fasolki szparagowej,
- ½ puszki kukurydzy,
- 2 marchewki,
- ½ papryki czerwonej,
- 1 łyżeczka soli,
- 1 łyżeczka pieprzu,
- 3 łyżki ziół prowansalskich,
- 6 łyżek masła