

Pierś indyka lub kurczaka w sosie pesto z warzywami

120g piersi indyka lub kurczaka

10g sosu Pesto (1 łyżka)

dowolna ilość warzyw (sałata lodowa, papryka, ogórek świeży, pomidor, kukurydza z puszki)

2g (1 łyżka) oleju lnianego lub oliwy z oliwek

Podgrzewamy patelnię grilową lub elektrycznego grilla. Mięso kroimy w cienkie sznyce. Przed położeniem ich do smażenia smarujemy z obydwu stron niewielką ilością sosu Pesto. Przez około 2 minuty smażymy bez przykrycia a następnie zmniejszamy temperaturę i przykrywamy je. Mięso dusimy pod przykryciem do uzyskania jasnego koloru. W zależności od grubości mięsa, dusimy około 5-10 minut.

Zanim usmaży się mięso, przygotowujemy sałatę. Rozdrabniamy sałatę lodową, dodajemy do niej wcześniej pokrojone w kostkę warzywa i kukurydzę a na koniec 1 łyżkę oleju lnianego.

Wartość energetyczna indyka w sosie Pesto z warzywami

257 kcal

28 gramów białka

19 gramów węglowodanów

9 gramów tłuszczu

