

INDYK W ZIOŁACH



BEZ DODATKU
CUKRU



20min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

kasza gryczana biała	40g
filet z indyka	110g
1/3 papryki żółtej	75g
1 garść rukoli	20g
3 szt. rzodkiewki	60g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
parmezan	15g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

423 kcal B: 34,3g W: 35,9g T: 17,2g

8,49 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

kasza gryczana biała	50g
filet z indyka	110g
1/3 papryki żółtej	75g
1 garść rukoli	20g
3 szt. rzodkiewki	60g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
parmezan	20g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

480 kcal B: 37,6g W: 42,8g T: 19,1g

8,99 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

kasza gryczana biała	70g
filet z indyka	110g
1/3 papryki żółtej	75g
1 garść rukoli	20g
3 szt. rzodkiewki	60g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
parmezan	20g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

549 kcal B: 40,1g W: 56,7g T: 19,7g

9,27 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Indyka pokroić w kostkę. Przyprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
3. Na patelni rozgrzać 5ml oliwy. Pokrojonego indyka usmażyć, aż będzie miękki.
4. Paprykę pokroić w kostkę, a rzodkiewkę w plastry. Dodać rukolę, starty na grubych oczkach parmezan i pozostałą część oliwy. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.