Sałatka z indykiem

Składniki

- 100g fileta z indyka
- 100g sałaty
- 1/2 żółtej papryki
- 1/2 czerwonej papryki
- duża garść kiełków sojowych
- 1 ząbek czosnku
- 20g posiekanej cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- kilka kropli soku z cytryny
- pieprz i sól

Sposób przygotowania

Filet z indyka należy oprószyć przyprawami (sól i pieprz), upiec w folii i pokroić na kawałki. Następnie wymieszaj sałatę z żółtą i czerwoną papryką, dodaj kiełki sojowe, wyciśnięty ząbek czosnku i cebulę pokrojoną w drobną kostkę.

Polej wszystkie składniki i polej je oliwą z oliwek i wyciśniętym sokiem z cytryny. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Czy mięso z indyka jest dietetyczne?

Trudno o bardziej dietetyczne mięso. Kotlet z piersi indyka ważący 150 g to tylko 126 kcal! Mięso indycze cechuje delikatna struktura, równomiernie przesycona tkanką tłuszczową. Niewielka ilość tłuszczu zawarta w mięsie indyczym jest lekkostrawna i łatwo przyswajalna.