Makaron zapiekany z indykiem i brokułami

Składniki

- 500g makaronu (penne lub wstążki)
- 600g filetu z indyka
- 1 brokuł
- 1 cebula
- 300g pieczarek
- 200g żółtego sera
- 1 szklanka bulionu drobiowego
- 1/2 szklanki śmietany do sosów (18 lub 30%)
- 1 łyżka stołowa mąki
- sól, pieprz, zioła prowansalskie

Sposób przygotowania

Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na niewielkiej ilości oleju. Dodaj pokrojone na plasterki pieczarki. Smaż wszystko przez 2–3 minuty, po czym przełóż na talerz.

Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju i podsmaż pokrojony w kostkę filet z indyka. Dodaj pieczarki, wlej bulion i gotuj na małym ogniu przez 5–10 minut.

Dodaj śmietankę i mąkę rozdrobnioną w niewielkiej ilości zimnej wody. Mieszaj aż sos zgęstnieje. Dopraw do smaku solą, pieprzem i ziołami.

Brokuły ugotuj na półtwardo, makaron al dente. Dno naczynia nasmaruj cienką warstwą masła i ułóż na nim makaron, a następnie indyka z pieczarkami, brokuły ułóż na wierzchu. Całość posyp żółtym serem.

Piecz w temperaturze 250 stopni przez 15–20 minut, aż ser się roztopi i zacznie rumienić.

Jaka jest zawartość kolagenu w mięsie indyczym?

Mięso indycze charakteryzuje się niską zawartością kolagenu - idealne w diecie podczas intensywnego wysiłku fizycznego oraz w czasie rekonwalescencji. Zalecane przy alergiach pokarmowych oraz przy dietach odchudzających.