

# Potrąwka z indyka z warzywami



Autor: **agulam22**

Przepisów: **105** Ocena: **6861**



3-4 os.



30 min



średnie przystępne



## Składniki:

- cukinia, 300g
- marchew, 300g
- kalarepa, 300g
- filet z piersi z indyka, 500g
- olej, 1 łyżka
- bulion warzywny, 300ml
- czosnek, 2 ząbki
- sól pieprz, do smaku
- śmietana lub jogurt naturalny, 2 łyżki

## Sposób przygotowania:

- 1 -piersi umyć i pokroić w kostkę -marchew obrać, pokroić w plastry -cukinie umyć pokroić w cienkie paseczki -kalarepę obrać umyć i pokroić w paseczki -piersi obsmażyć na oleju następnie wyciągnąć je z rondla na osobny talerz -wszystkie warzywa wrzucić na tłuszcz na którym wcześniej smażyliśmy piersi i smażyć ok 5 min -następnie wlać do warzyw bulion i czosnek przeciśnięty przez praskę i gotować pod przykryciem ok 20min pod koniec gotowania wrzucić pierś,śmietanę i razem gotować jeszcze 5 min - podawać z ryżem

## Twoje notatki do przepisu: