Indyk w warzywach z fetą

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- indyk filet mały - 1 szt.
- cukienie zielone - 2 szt.
- miękkie, duże pomidory - 3 szt.
- suszone pomidory z oliwy - kilka kilka
- cebula - 2 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej kokosowy - 1 łyżka
- świeży koperek - 1 garść
- chuda feta - 100 g
- kurkuma - 1 szczypta
- kwiat soli morskiej - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- imbir - 1 szczypta
- bazylia - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Pożywny, dietetyczny posiłek, bogaty w białko i warzywa!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzać olej, następnie wrzucić pokrojoną cebulę i czosnek- lekko podsmażyć. Kolejno pokroić indyka i wrzucić na patelnię wraz z przyprawami- całość podsmażyć przez kolejne 10 minut.

KROK 2: Następnie dodać pokrojone cukinie oraz pomidory- całość dusić, aż odparuje nadmiar wody (z warzyw).

KROK 3: Na końcu dodać posiekany koperek oraz pomidory suszone i wymieszać, danie podawać posypane fetą.