Kotlety z indyka z marchewką - dietetyczny obiad :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- mięso mielone z indyka - 500 g
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- marchew - 1 szt.
- olej kokosowy - 1 łyżka
- jajko - 1 szt.
- sól himalajska - do smaku
- curry - do smaku
- papryka ostra i słodka - do smaku
- pieprz ziołowy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzej olej i podsmaż przez chwilę posiekaną cebulę z czosnkiem. Następnie dodaj starta na drobnych oczkach marchewkę i smaż przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając, aby nie przypalić.
Do miski przełóż mięso mielone, warzywa z patelni, jajko i przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj. Uformuj 6 kotletów, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w nagrzanym na 190*C piekarniku przez 35 minut.
Podawaj z warzywami i pieczonymi ziemniakami lub kaszą, ryżem.