



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Ryżowa zapiekanka z indykiem i warzywami



Ryżowa zapiekanka z indykiem i warzywami

★★★★★ (75)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

522 kcal / 1 porcję (622 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 83.93 kcal 4.2%	Białko 7.30 g 14.6%	Węglowod. 8.62 g 3.19%	Tłuszcze 2.82 g 4.03%	Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 4.2 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Ryż biały surowy - 150g
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 500g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Por - 260g (sztuka)
- Pieczarki - 400g (20 sztuk)
- Kukurydza, konserwowa - 105g (7 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 180g
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Ser Gouda, tarty - 40g (4 łyżki stołowe)
- Szparagi - 300g (2/3 garści)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Mięso z indyka dokładnie umyj, osusz i pokrój w kostkę. Przypraw solą, pieprzem, ostrą papryką i ziołami prowansalskimi. Na rozgrzany na patelni olej wrzuc pokrojonego indyka i smaż przez ok. 10 minut.

KROK 2: Pieczarki, papryki i pora dokładnie umyj i pokrój. Szparagi umyj, odłam drewniane końce i również pokrój. Do miseczki przełóż usmażonego indyka, a na patelnię wrzuc warzywa. Smaż przez ok. 15 minut, aż cała woda z pieczarek odparuje. Następnie dodaj odsączoną z zalewy kukurydzę, usmażonego wcześniej indyka i ryż. Wszystko dokładnie wymieszaj i ściągnij z ognia.

KROK 3: Fetę pokrój w kostkę. Do miski wbij dwa jajka, wlej mleko, dodaj sól, pieprz, wędzoną i ostrą paprykę oraz zioła prowansalskie. Sos dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Naczynie żaroodporne wysmaruj oliwą. Przełóż do niego przygotowaną mieszankę i zalej sosem. Na sam wierzch połóż pokrojoną fetę. Naczynie przykryj, wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez 30 minut.

KROK 5: Ser żółty zetrzyj na tarce. Po upływie 30 minut wyjmij zapiekankę z piekarnika i posyp serem. Następnie wstaw ponownie do piekarnika i piecz jeszcze bez przykrycia przez 15 minut.

Smacznego!

szczypty)

- Papryka ostra mielona - 3g
(łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 3g
(łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki
stołowe)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

