

Жаркое из индейки с карри и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **64.06 ккал.**
Белки: **7.16 г.**
Жиры: **2.99 г.**
Углеводы: **3.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharkoe-iz-indejki-s-karri-i-gribami/>

Ингредиенты:

- 800 г филе бедра индейки
- 1 крупная луковица
- 300 г шампиньонов
- 2 крупных моркови
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст.л. с горкой порошка карри
- 1 литр куриного бульона или воды
- соль и молотый черный перец по вкусу
- рубленая зелень укропа для подачи

Приготовление:

Индюшатину нарезаем на небольшие кусочки. Крупно рубим лук и морковь. Шампиньоны разрезаем на 2-4 части в зависимости от размеров.

В сотейнике или кастрюле разогреваем 2 ст.л. воды. Кладем лук и морковь и тушим, помешивая, около 5 минут.

Добавляем измельченный чеснок и карри, тушим, помешивая, еще около минуты. Кладем индюшатину, перемешиваем и держим 2 минуты, чтобы мясо стало матовым.

Вливаем бульон, добавляем соль и перец, доводим до кипения. Тушим на маленьком огне под крышкой до мягкости мяса и моркови, около 40 минут. За 10 минут до готовности добавляем грибы.