

# Kotlety z indyka z sałatką grejpfrutową

Zawsze wybieraj czerwone grejpfruty, które są bogate nie tylko w witaminę C, lecz również w likopen. W tym daniu wraz z kruchą, czerwoną papryką i ostrą w smaku cebulą dymką tworzą doskonałą sałatkę do piersi indyka.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 rubinowe grejpfruty, podzielone na cząstki i posiekane  
1/2 małej czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, drobno posiekanej  
4 cebule dymki, posiekane  
sałata bawarska, porwana na kawałki  
1 łyżka oliwy z oliwek  
1/2 łyżeczki cukru  
450 g piersi indyka pokrojonej na cienkie kotlety  
1/4 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) W małej misce wymieszać grejpfrut z papryką, cebulą dymką, sałata, oliwą i cukrem. Odstawić.
- 2) Poproszyć kotlety solą i pieprzem. Spryskać dużą patelnię o grubym dnie olejem w sprayu. Rozgrzać na średnim ogniu. Wrzucić kotlety, jeśli to konieczne porcjami, i smażyć 3 minuty, aż przyrumienią się z obu stron i nie będą surowe wewnątrz.
- 3) Przełożyć na talerze i ułożyć na każdym nieco sałatki.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 203 kcal, 29 g białka, 13 g węglowodanów, 3 g błonnika, 4 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 45 mg cholesterolu, 256 mg soli