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 batawska, 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, sałatą, oliwą i cukrem. Odstawić.

2) Poprószyć 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock