

Meksykańska zapiekanka z indykiem

Sycące danie dla całej rodziny. Można je przygotować z wyprzedzeniem i upiec przed posiłkiem. Zawiera dużo witaminy C, B6 i kwasu foliowego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju roślinnego
1 cebula, grubo posiekana
1 łyżka chili w proszku
1/2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki soli
3 łyżki mąki
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 łagodna zielona papryczka chili, drobno posiekana
420 ml wywaru z kurczaka
250 g pieczonego indyka, pokrojonego w kostkę
2 cukinie, pokrojone w drobną kostkę

150 g mrożonej kukurydzy
150 g długoziarnistego ryżu, ugotowanego
120 g sera cheddar, grubo startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 180°C. Rozgrzać olej w dużym garnku. Wrzucić cebulę, smażyć 5 minut, aż zmięknie. Wsypać chili, cynamon, sól i mąkę, smażyć 2 minuty, mieszając. Dodać pomidory, papryczkę chili i wywar, wymieszać. Gotować 2 minuty, by sos zgęstniał. Zestawić garnek z ognia. Włożyć do niego mięso, wrzucić cukinię, kukurydzę i ryż, wymieszać. Przełożyć całość do naczynia do zapiekania o wymiarach 23 x 23 cm.

2) Piec zapiekanekę 40 minut. Posypać serem i piec jeszcze 5 minut. Odstawić na 5 minut i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 324 kcal, 24 g białka, 13 g tłuszczów, 6 g tłuszczów nasyconych, 29 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 1 g soli