

Хранене за здраве

Пуешко филе с круши

Брой калории в една порция: 291 {mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 400 гр. филе от пуйка
- 4 твърди круши
- 2 с. л. мед
- 2 с. л. фъстъчено олио
- 1 с. л. ябълков оцет
- сол, черен пипер

Приготвяне:

- Разбийте меда с оцета.
- Измийте и обелете крушите, нарежете ги на 4.
- Сложете олиото в тefлонов тиган и позапържете филетата.
- Посолете и поръсете с черен пипер от двете страни. Намалете огъня и добавете крушите в тигана.

Полейте със сместа от меда и оцета и оставете да поври 15-20 минути.

Бележка:

Тази вкусна сладко-солена рецепта е много лесна за изпълнение и много ефективна, ако посрещате гости отворени към нови вкусови усещания. Поднася се с картофено пюре подправено с индийско орехче. Макар да изглежда калорично, ястието съдържа само 291 калории за една порция, а с картофеното пюре (150 гр.) калории стават 464. Не се препоръчва на диабетици!