

## Сочная индейка с тыквой

Авторы: диетолог – Асият Хачирова, шеф-повар Григорий Мосин  
Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии  
Время приготовления: 60 минут



*Мясо индейки быстро переваривается и усваивается, поэтому является настоящей находкой для людей с заболеваниями ЖКТ. Сочетайте его с любимыми гарнирами из овощей и питаться сбалансированно станет так легко!*

### Ингредиенты

Филе индейки – 400 г

Тыква – 300 г

Специи: бадьян, кардамон,  
тимьян, перец

Вода – 1 л

Соль – 2 ст. л.

Сахар – 2 ч. л.

Растительное масло

1

Приготовьте маринад: в 1 литр воды добавьте 2 ст. л. соли и 2 ч. л. сахара, розмарин, корицу, бадьян, кардамон, душистый перец. Маринад вскипятите. После охлаждения поместите в маринад крупные куски мяса. Маринуйте 2-3 часа.

2

Нарежьте тыкву крупными кубиками, посолите, добавьте ложку оливкового масла, корицу и бадьян. Поместите на противень выстланный пергаментом.

3

Мясо достаньте из маринада, оберните фольгой или пергаментной бумагой, поместите в форму для запекания помельче.

4

Запекайте тыкву 15 минут, а индейку 25-30 минут при 200°C

5

Готовое блюдо украсьте любимой зеленью. Подавайте теплым.

*Благодаря вымачиванию филе в рассоле мясо становится сочнее и нежнее. Яркая и ароматная индейка станет любимым блюдом вашей семьи.*

*Приятного аппетита!*