



Sposób przygotowania

Makaron przygotować według instrukcji na opakowaniu. Na patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać pokrojony w kostkę filet z piersi indyka, i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Dodać pokrojone w słupki marchewki i paprykę oraz cebule pokrojone w piórka, dodać przyprawy. Smażyć przez około 4 minuty, co chwilę mieszając. Dodać makaron, kiełki brokuła oraz sos: sos sojowy wymieszany z octem i cukrem, gotować przez 2-3 min. ciągle mieszając. Podawać na ciepło.

Indyk w kolorach wiosny



Składniki

- 1 szt. filet z piersi indyka
- 4 szt. marchewki
- 0.5 szt. czerwona papryka
- 2 szt. cebule
- 50 g kiełki brokuła
- 1 szczypta do smaku przyprawy: pieprzy cytrynowy, kurkuma
- 2 łyżki olej kokosowy
- 1 łyżka cukier
- 2 łyżki ocet ryżowy
- 200 g makaron ryżowy z tapioką i zieloną herbatą
- 80 ml sos sojowy