



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

SZÍNES PAPRIKÁVAL PÁROLT PULYKAMELL

Ha húsokat zöldségek hozzáadásával sütjük, főzzük, akkor elegendő lehet kevesebb só és fűszer hozzáadása az ételhez, mellyel csökkenthetjük nátrium bevitelünket, mely többek között a magas vérnyomás kialakulásában is nagy szerepet játszik.

HOZZÁVALÓK

500 pulykamell
1 vöröshagyma
2 fokhagyma

1 zöld kaliforniai
paprika
1 piros kaliforniai
paprika

10 étolaj
só (zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
petrezselyem

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1** A pulykamellet megmossuk és megtisztítjuk, majd felkockázzuk.
- 2** A paprikákat szintén megmossuk és felkockázzuk, a fokhagymát és a vöröshagymát vöröshagymát meghámozzuk majd ezt is felkockázzuk.
- 3** Egy wokban az étolajat felmelegítjük, majd átfuttatjuk rajta a vöröshagymát és a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát.
- 4** A hagymára rádobjuk a pulykamellet és megpirítjuk.
- 5** Kevés vizet aláöntünk, és hozzáadjuk a paprikát.
- 6** Sóval és petrezselyemmel ízesítjük.
- 7** Addig pároljuk, hogy a paprika még ropogjon egy kicsit.
- 8** Ha kész pirítsuk zsírára.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

