Состав:

500 г филе индейки

1 стакан нута

1 морковь

1 репчатый лук

1 пучок петрушки

2-3 зубчика чеснока

2 ст.л. томатной пасты

соль

черный молотый перец

Рецепт индейки с нутом в томатном соусе:

Нут залить водой и оставить на 6-8 часов, после чего воду слить, нут промыть, поместить в кастрюлю, залить большим количеством воды, довести до кипения, после чего варить на слабом огне в течение 40-45 минут. Воду не солить.

Репчатый лук и морковь очистить и промыть. Лук мелко порубить и обжарить на растительном масле в течение 2-3 минут. Морковь натереть на крупной терке, добавить к луку, перемешать и готовить 1-2 минуты, после чего выложить на отдельную тарелку.

Филе индейки нарезать некрупными кусочками, обжарить на растительном масле в течение 4-5 минут, периодически помешивая. После чего добавить предварительно обжаренный лук и морковь.

Томатную пасту растворить в стакане воды и добавить на сковородку к индейке, сюда же добавить нут, перемешать и тушить на слабом огне в течение 15-20 минут.

В завершении индейку с нутом посолить и добавить черный молотый перец по вкусу.

Петрушку промыть и обсушить. Чеснок очистить. Петрушку и чеснок мелко порубить, добавить к индейке и нуту, перемешать, снять с огня и дать настояться под крышкой в течение 5-10 минут.

Приятного аппетита!