

# Филе индейки запечённое в фольге



На 100 грамм:  
Калорийность: **155.44 ккал.**  
Белки: **16.31 г.**  
Жиры: **9.63 г.**  
Углеводы: **6.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-indejki-zapechennoe-v-folge/>

## Ингредиенты:

- филе индейки - 700 гр
- горчица - 1 ст.л
- соевый соус - 2 ст.л
- соль, специи - по вкусу
- сливочное масло - 20 гр

## Приготовление:

Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски. Перемешать в отдельной миске горчицу, соевый соус, соль и специи, погрузить в подготовленный маринад наше филе индейки, перемешать, чтобы маринад равномерно распределился и оставить мариноваться минут на 30 и более. Затем каждый кусочек промаринованного филе индейки выкладываем на подготовленную фольгу, сверху кладем небольшой кусочек сливочного масла, заворачиваем края фольги, формируя конверт и отправляем в духовку при температуре 180 гр минут на 30-40, далее очень аккуратно чтобы не обжечься открываем фольгу, чтобы филе подрумянилось и отправляем обратно в духовку, минут на 10-15 до румяной корочки. Очень вкусное и сочное филе индейки готово.