



FILET Z PIERSI INDYKA Z RYŻEM, MANGO I ORZECHAMI NERKOWCA

Składniki:

- 60 g rodzynek królewskich
- 1 łyżeczka kurkumy
- 100 g nerkowców
- 1/2 szt. cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 4-5 szklanek szklanek bulionu warzywnego lub wody
- 2 szt. mango
- 1 szt. czerwonej papryki
- 1 szt. małej cebuli
- ok. 200 g brązowego ryżu (2 szklanki)
- 300-400 g fileta z piersi indyka
- 1 szczypta pieprzu
- 1 szczypta soli
- 4 łyżeczki oliwy