

## Γαλοπούλα με παχύρρευστη σάλτσα



Μερίδες: 4

### Υλικά:

- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- 500 γ φιλέτα γαλοπούλας
- ¼ κ.γ αλάτι
- ¼ κ.γ πιπέρι
- ½ φ σάλσα
- 2 κ.γ soy sauce
- 2 κ.γ χυμό λεμονιού
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- ½ φ sour cream
- 2 πράσινο πιπέρι, σε φέτες

#### Εκτέλεση:

- Ψεκάστε και τις δύο πλευρές της γαλοπούλας με αλάτι και πιπέρι.
- Μαγειρέψτε σε τηγάνι για 3 λεπτά και γυρίζοντας μια φορά.
- Αφαιρέστε από το τηγάνι αλλά κρατήστε το ζεστό.
- Στο τηγάνι ανακατέψτε τη σάλσα, το soy sauce, το λεμόνι, και το σκόρδο και κοχλάστε.
- Ρίξτε μέσα το sour cream.
- Χύστε τη σάλτσα πάνω από τη γαλοπούλα και σερβίρετε.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 300
- Πρωτεΐνες: 36 γρ.
- Υδατάνθρακες: 4 γρ.
- Λίπη: 16 γρ.

Μπορείτε να κάνετε τη σάλτσα όσο καυτερή χρησιμοποιώντας την ανάλογη σάλσα.