

Gyöngytyúkmell roston, mandulás meggy mártással



Hozzávalók:

2 gyöngytyúkmell, só, 10 dkg mandula, 2 evőkanál kristálycukor, 2 evőkanál olaj, 2 dl meggylé (a befőtt leve is lehet), kb. 2 kiskanál étkezési keményítő, 40 dkg meggybefőtt

1. A gyöngytyúkmellet kicsontozzuk, lebőrözzük, és a filéket enyhén megsózva félretesszük. A mandulát leforrázzuk, így vékony barna héját könnyen lehúzhatjuk, majd a szemeket először lapocskákra, azután vékony csíkokra vágjuk, és zsiradék nélkül, egy száraz serpenyőben megpirítjuk.
2. A cukrot az olajon aranybarnára karamellizáljuk, az időközben megforrósított meggylével fölöntjük. Kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt a cukor föloldódik benne. A keményítőt kb. 2 deci hideg vízzel összekeverjük, a cukros meggylevet ezzel sűrítjük, végül a kimagozott meggybefőttet meg a mandulát is hozzáadjuk.
3. A hússzeletek mindkét oldalát 2-3 perc alatt roston - esetleg egy kevés olajon - megsütjük, és a mártással leöntve kínáljuk. Köretnek petrezselymes, köménymagos burgonya illik hozzá.

Jó tanács

- Fagyasztott vagy friss meggyből is készíthetjük, de az utóbbit, miután kimagoztuk, néhány percig főzni kell.
- Konyakkal is ízesíthetjük.
- Csirke- vagy pulykamellet is süthetünk ugyanígy.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 444 kcal • fehérje: 32,2 gramm • zsír: 18,7 gramm • szénhidrát: 35,5 gramm • rost: 3,1 gramm • koleszterin: 60 milligramm