

Brokkolis pulykajava sajttal sütvé



Hozzávalók:

4 szép szelet (egyenként 12-14 dkg-os) pulykamellfilé, só, 3 evőkanál olaj, 40 dkg friss vagy fagyasztott brokkolirózsa, 4 nagy szelet trappista vagy füstölt sajt

1. A mellszeleteket kissé kiverjük, megsózzuk, majd a egy serpenyőben, a megforrósított olajon oldalanként kb. 2 perc alatt elősütjük. Egymás mellé tepsibe fektetjük, anélkül, hogy lecsöpögtetnénk.
2. A brokkolit enyhén sózott, forrásban lévő vízben roppanásra főzzük, lehűtjük, lecsöpögtetjük. Minden hússzeletre egy-egy kis halmot rakunk belőle.
3. Mindegyikre egy szelet sajtot fektetünk és előmelegített sütőben, nagy lánggal (kb. 200 °C; légkeveréses sütőben 190 °C) kb. 6 perc alatt aranyárgára sütjük. Párolt rizzsel vagy nagy adag salátával tálaljuk.

Jó tanács

- Sertés- vagy borjúkarajból vagy akár afrikai harcsából is ugyanígy készíthetjük.
- Készíthetjük úgy is, hogy a hússzeleteket tepsibe téve, gőzös, kb. 200 °C-os sütőben 4-5 perc alatt elősütjük. A gőzben roppanásra puhított brokkolit ráhalmozzuk, erre kerül a sajt, amit forró sütőben ráolvasztunk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 331 kcal