



Forrás: Magyar Konyha
Fotó: Budaházi László

Hozzávalók

50-60 dkg pulykamellfilé, só, 2 mokkáskanál őrölt gyömbér (gyömbérpor), 70 dkg sárgabarack, 1-1 mokkáskanál reszelt szerecsendió és őrölt fahéj
a sütéshez: 2-3 evőkanál olaj

1. A pulykamellet a rostjaira merőlegesen 8 kisebb szeletre vágjuk. Megsózzuk, a gyömbérpor felével meghintjük és félretesszük.
2. A megmosott sárgabarackot 1 percre forró vízbe dobjuk, majd leszűrjük és a héját lehúzzuk. Ezután a szemeket félbevágjuk, kimagozzuk. 4 deci vizet a maradék gyömbérporral, a reszelt szerecsendióval meg a fahéjjal fűszerezve felforralunk. A barackot belerakjuk, lefedjük és kis lángon kb. 10 percig főzzük, majd hűlni hagyjuk, végül áttörjük vagy merülőmixerrel pürésítjük.
3. A húst serpenyőben olajon vagy beolajozott rostsütő lapon 5-6 perc alatt megsütjük. Tálaláskor a felmelegített barackpürével félig leöntjük. Köretnek párolt barna rizs illik hozzá. Ha a barackpürét túl sűrűnek találunk, egy kevés vízzel vagy fehérborral hígíthatjuk.

Jó tanács

- Csirkemellfiléből ugyanígy készíthetjük.
- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett kókuszszíron süsse a húst, és köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 373 kcal • fehérje: 33,6 gramm • zsír: 18,2 gramm • szénhidrát: 18,6 gramm • rost: 1,7 gramm • koleszterin: 88 milligramm

Pulykamell sárgabarackpürével

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.