



**Hozzávalók:**

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os pulykamellfilé, 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 3-4 evőkanál olaj

**a mártáshoz:**

4 dl tej, 10-10 dkg reszelt edami és márványsajt (rokfort), 4 dkg vaj (esetleg 4 evőkanál olaj), 1 púpozott evőkanál finomliszt, 1 nagy gerezd fokhagyma, 2 dl főzőtejszín, 2-3 evőkanál száraz fehérbor, őrölt fehér bors

1. A pulykaszeleteket kissé kiverjük, inas részeit bevágjuk, a húst megsózzuk, megborsozzuk és félretesszük.
2. A mártáshoz a tejet felforraljuk, a kétféle reszelt sajtot beleszórjuk, és kevergetve felolvasztjuk. A vajat egy kis lábasban ugyancsak felolvasztjuk, a lisztet 1 perc alatt világosra pirítjuk benne, félidőben a zúzott fokhagymát is hozzáadjuk. A sajtos tejet ráöntjük, a tejszínnel dúsítjuk, habverővel szüntelen keverve 3-4 perc alatt mártás sűrűségűre főzzük. Végül a fehérborral ízesítjük, fehér borssal fűszerezzük, és ha kell, megsózzuk.
3. Az olajat serpenyőbe öntjük, megforrósítjuk, és a húst oldalanként 1,5-2 perc alatt megsütjük rajta. Tálaláskor a sajtmártással leöntjük. Párolt rizs és párolt zöldségek illenek hozzá köretnek.

**Jó tanács**

- Csirkemellfiléből, szűzpecsenyéből, sertéskarajból harcsafiléből, hátszínből ugyanígy készítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (köret nélkül): 658 kcal • fehérje: 51,0 gramm • zsír: 43,4 gramm • szénhidrát: 15,5 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 232 milligramm

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