



Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, 1 kiskanál só, 6-7 dkg finomliszt, 4 evőkanál olaj, 1 kisebb vöröshagyma, 10-10 dkg csiperkegomba, gépsonka és főtt zöldborsó, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, 2,5 dl tej, 8 szelet sajt

a parajfűjthoz:

45 dkg fagyasztott parajpüré, 5-6 dkg vaj, 4 evőkanál finomliszt, 4 dl tej, 3 tojás, 1 csapot kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél mokkáskanál reszelt szerecsendió

a forma kikenéséhez:

vaj és zsemlemorzsza

1. A köret elkészítésével kezdünk. A parajpürét felengedjük, majd egy tiszta konyharuhába tesszük és jól kicsavarjuk. A vajat egy kis lábasban felolvasztjuk, a lisztet 1 perc alatt megfuttatjuk benne, de vigyázzunk, nehogy megpiruljon. Az időközben megforrósított tejet apránként ráöntjük, és kevergetve kb. 4 perc alatt olyan sűrűre főzzük, hogy az edény falától elváljon.
2. A tűzről levéve a tojások sárgáját egyenként beledolgozzuk, a parajpürét hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a szerecsendióval fűszerezzük, a kemény habbá vert tojásfehérjét is beleforgatjuk. Kivajazott, zsemlemorzsával behintett őzgerincformába simítjuk és előmelegített sütőben, közepes lánggal (170 °C; légkeveréses sütőben 155 °C) kb. 45 percig sütjük.
3. A pulykamellet kissé lapjában rostjaira merőlegesen 8 egyforma szeletre vágjuk. Kiverjük, inas részeit beirdaljuk, majd a húst a só kétharmadával megszórjuk.
4. A lisztbe forgatjuk, és a megforrósított olajban oldalanként 3-3 perc alatt aranysárgára sütjük. Jól lecsöpögtetve tepsire rakjuk.
5. A vöröshagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és a hús sütésénél visszamaradó olajban,

közepes lángon 3-4 perc alatt megfuttatjuk.

6. A gombát megtisztítjuk és szeletekre, a sonkát vékony csíkokra vágjuk. Együtt a hagymára dobjuk, 3-4 percig tovább pirítjuk.

6. A főtt, lecsöpögtetett borsót hozzáadjuk, a maradék sóval ízesítjük, megborsozzuk. A fölaprított petrezselyemmel meghintjük, majd a hús forгатásánál megmaradt kb. 1 evőkanálnyi lisztet is rászórjuk. Fél percig pirítjuk, a tejet ráöntjük, kevergetve 2 percig forraljuk, ezalatt besűrűsödik.

7. Ezt a masszát az elősütött húsokra halmozzuk, 1-1 sajtszelettel befedjük. Forró sütőben 10 percig sütjük. A felszeletelt zöldségpudinggal, rizzsel és vajás répával körítjük.

Jó tanács

- Csirkemellfiléből, sertés- vagy borjúkarajból ugyanígy készítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (körettel): 851 kcal • fehérje: 72,2 gramm • zsír: 40,4 gramm • szénhidrát: 49,6 gramm • rost: 4,5 gramm • koleszterin: 238 milligramm