

## Parajjal töltött pulykajava gyümölcsökkel - Lukács István mesterszakács receptje



### Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, só, 40 dkg friss paraj, 1 közepes vöröshagyma, 5 dkg vaj, őrölt fekete bors, 1 nagy gerezd fokhagyma, 15 dkg reszelt sajt, 4 evőkanál olaj

### a körethez:

2 közepes nagyságú körte, 40 dkg szőlő (piros és zöld vegyesen), 5 dkg vaj, 2 evőkanál méz, fél citrom leve, 0,5-1 dl zamatos fehérbor

1. A pulykamellet a rostjaira merőlegesen 4 egyforma szeletre vágjuk, téglalap alakúra kiverjük, enyhén megsózzuk, és letakarva hűtőbe rakjuk, míg a tölteléke elkészül.
2. Ehhez a paraj szárát lecsipkedjük, a leveleket bő vízben megmossuk, lecsöpögtetjük. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy serpenyőben, az olvasztott vajon 3 perc alatt megfuttatjuk. A parajt rádobjuk, nagy lángon 3-4 percig rázogatva pirítjuk-pároljuk, ezalatt összesik, és az a leve is elfő, amit közben engedett. Enyhén sózzuk, borsozzuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük. A tűzről levéve hűlni hagyjuk, majd hozzáadjuk a reszelt sajtot.
3. A sajtos spenótot a hússzeleteken elosztjuk, és úgy csavarjuk, pontosabban hajtogatjuk föl, hogy ne legyen túl vastag, mert csak így sül meg szépen. Egy serpenyőben az olajat megforrosítjuk, majd a pulykamellet oldalanként 3-4 perc alatt megsütjük rajta úgy, hogy közben egy vasalóval vagy tepsivel jól lenyomatjuk; de az is tökéletes, ha ráteszünk egy vízzel félig telt kisebb lábast.
4. Amíg a hús sül, a körtét meghámozzuk, félbevágjuk, magházukat kivájjuk. A szőlőt leszemezzük, a szemeket félbevágjuk, és magjaikat kikaparjuk. Egy serpenyőben a vajat fölolvastjuk, a mézet rálocsoljuk. Éppen csak elkeverjük, majd rárakjuk a körtét, és kb. 2 perc alatt átforgatjuk. A citromlével meglocsoljuk, a szőlőt rádobjuk, összerázzuk, a borral meglocsoljuk, és már csak 2-3 percig hagyjuk a tűzön.
5. Tálaláskor minden tányérra 1-1 fél körtét rakunk, a szőlőt ráhalmozzuk. A pulykajavát kisujnyi vastagon felszeleteljük, így rakjuk a gyümölcs mellé.

### Jó tanács

- Csirkemellfiléből ugyanígy készíthetjük.

Parajjal töltött pulykajava gyümölcsökkel - Lukács István  
mesterszakács receptje

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 672 kcal • fehérje: 49,5 gramm • zsír: 42,6 gramm • szénhidrát: 22,5 gramm •  
rost: 4,3 gramm • koleszterin: 185 milligramm