



Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, 10-12 dkg paprikával töltött olajbogyó, 8 dkg vaj, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 2 dl száraz fehérbor (aki nem szereti, használhat vizet vagy tejet helyette), 2 dl tejföl, 1 dl főzőtejszín, kb. 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 12 dkg reszelt trappista sajt

1. A pulykamellet 2-2,5 centis kockákra vágjuk, melyek mindegyikébe kiskéssel nyílást szúrunk, s egy-egy olajbogyót belenyomunk.
2. Egy széles serpenyőben a vajat fölolvasztjuk, a húst 4-5 perc alatt megpirítjuk rajta, majd szűrőkanállal tűzálló tálba átszedjük.
3. Visszamaradó zsírában a lisztet kb. 1 perc alatt világosra pirítjuk, majd a borral, a tejföllel meg a tejszínnel fölöntjük, és kevergetve 3-4 percig forraljuk, ezalatt sűrű mártás lesz belőle. A tűzről levéve megsózzuk, megborsozzuk, majd a húskockákra öntjük.
4. A sajttal meghintjük, végül sütőben, a közepesnél erősebb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 20 percig sütjük. Párolt rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Csirkemellfiléből ugyanígy süthetjük.
- Készíthetjük úgy is, hogy a húst 4 szeletre vágjuk, téglalap alakúra verjük, és mindegyik közepére egy csíkban olajbogyókat rakunk. A filék széleit ráhajtjuk, fogvájóval rögzítjük, majd ugyanúgy járunk el, mint a fenti változatnál. Tálaláskor a hústekercseket fölszeleteljük.

- Jó hozzá a mandulával töltött olajbogyó, de a töltetlen is, utóbbinál csak az a fontos, hogy mag nélküli legyen.
- A mártáshoz tejföl helyett tejszínt is használhatunk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 772 kcal • fehérje: 41,3 gramm • zsír: 57,5 gramm • szénhidrát: 22,1 gramm • rost: 0,9 gramm • koleszterin: 192 milligramm