



Hozzávalók:

60 dkg pulykamell vagy pulykaérem (utóbbi pulykamedalion néven kapható, s kicsi, de szép combszeletek vannak benne), só, őrölt fekete bors, 20-20 dkg pulykamáj és csiperkegomba, 1 csokor petrezselyem, 1 közepes vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 2 tojás, 3 evőkanál zsemlemorzsa, fél kiskanál morzsolt kakukkfű, 15 dkg pulykasonka, 2 dl tejföl, 15 dkg reszelt sajt

a tál kikenéséhez:

2 dkg vaj

1. A húserméket kiverjük, esetleges inas részeit bevágjuk, megsózzuk, megborsozzuk, és egy akkora kivajazott tűzálló tálba rakjuk, amekkorába pontosan belefér.
2. A májat a megtisztított gombával, a petrezselyemmel, a vöröshagymával és a fokhagymával ledaráljuk. Az egyik tojással és a zsemlemorzssával összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, a kakukkfűvel fűszerezünk.
3. Egyenletesen a hústra kenjük, a sonkaszeletekkel befedjük. A tejfölt a lereszelt sajt kétharmadával meg 1 tojással összedolgozzuk, a rakottásra kenjük.
4. Közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 35 percig sütjük.
5. Ekkor a többi sajtot rászórjuk, és még 10 percig sütjük. Pirított burgonyával adjuk asztalra.

Jó tanács

- Csirkemellfiléből csirkemájjal ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étredet tart, burgonya helyett friss salátával vagy savanyúsággal egye.

Májas, gombás rakott pulyka

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 746 kcal • fehérje: 68,6 gramm • zsír: 44,4 gramm • szénhidrát: 17,9 gramm • rost: 1,7 gramm • koleszterin: 545 milligramm