

Joghurtban pácolt pulykaszték párolt gyümölcsökkel - készítette
Garaczi János mesterszakács



Hozzávalók:

4 szelet , egyenként kb. 16 dkg-os pulykamell, só, 2-3 dl natúr joghurt, durvára őrölt színes bors

a párolt gyümölcsökhöz:

1 alma, 1 őszibarack, 1 kisebb cikk sárgadinnye, fél fürt szőlő, 6-8 szem eper, 1 evőkanál kristálycukor, 0,5-1 dl zamatos fehérbor, 1 evőkanál méz, 2 dkg vaj

1. A pulykaszeleteket kissé kiverjük, besózzuk, majd a joghurttal alaposan bekenve, letakarva, fél napra hűtőszekrénybe tesszük.
2. Az összes gyümölcsöt megtisztítjuk, az almát, a barackot és a dinnyét kisebb cikkekre vágjuk, a szőlőt leszemezzük, az eperből a nagyobbakat félbevágjuk. Az almát pár pillanatra forrásban lévő vízbe is mártathatjuk, mert keményebb a többi gyümölcsnél, így nem biztos, hogy egyszerre megpuhulnak. Egy nagy serpenyőben acukrot vilásbarnára karamellizáljuk, majda bort ráöntjük. Éppen csak 1-2 percig főzzük, míg a cukor teljesen föloldódik benne, azután a mézzel édesítjük. A gyümölcsöket beledobjuk, 1-2 perc alatt átforgatjuk, a vajat beledobjuk, és készen is van.
3. Közben a pulykamellet lecsöpögtetjük, egy kevés grillfűszerrel behintjük, és megforrósított olívaolajon vagy olajjal megkent grillapon oldalanként 2-3 perc alatt megsütjük. Lecsöpögtetjük, és színes borsot őrölünk rá.
4. Azonnal, a forró gyümölcsökkel és sült mogyoróburgonyával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag (krumpli nélkül): 360 kcal • fehérje: 42,1 gramm • zsír: 8,9 gramm • szénhidrát:

Joghurtban pácolt pulykaszték párolt gyümölcsökkel - készítette
Garaczi János mesterszakács

26,0 gramm • rost: 2,8 gramm • koleszterin: 117 milligramm