

Gesztenyével töltött pulykamell



Hozzávalók:

60 dkg gesztenye (tisztítva kb. 45 dkg), só,
80 dkg pulykamellfilé, 2 zsemle, 25 dkg
darált sertéshús, 2 tojás, 1 csapott kiskanál
őrölt fekete bors, fél kiskanál reszelt
szerecsendió, 1 csapott evőkanál
finomliszt, 1 kiskanál sűrített paradicsom
(paradicsompüré)
a sütéshez és a fólia megkenéséhez:
6 evőkanál olaj
a párolt aszalt szilvához:
60 dkg kimagozott aszalt szilva, 1 evőkanál
kristálycukor, 5 dkg vaj

1. A gesztenyét megmossuk, megtörölgetjük, majd egy éles kiskéssel nyersen meghámozzuk, vagyis külső kemény burkát lefejtjük. Ezután lábasba rakjuk, és annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi. Csipetnyit megsózzuk, és kis lángon kb. 25 perc alatt puhára főzzük. Amikor kész, leszűrjük, hűlni hagyjuk.
2. Közben a pulykamellet lapjában elfelezzük, de nem vágjuk végig, hanem széthajtjuk. Így egy nagy, nyitott szeletet kapunk, ami még mindig túl vastag ahhoz, hogy megtölthessük, ezért az előbbi műveletet még egyszer megismételjük, tehát lapjában újra bevágjuk.
3. Az így kapott nagy pulykamellszeletet azután kisujjnyi vastagságú téglalappá verjük. Mindkét oldalát enyhén megsózzuk, majd megolajozott alufólia lapra fektetjük.
4. A zsemlet hideg vízbe áztatjuk, kifacsarjuk és a megtisztított gesztenyével együtt ledaráljuk. A darált sertéshússal meg a tojással összekeverjük. 1 kiskanál sóval ízesítjük, a borssal meg a szerecsendióval fűszerezzük.
5. Ezt a tölteléket egy csíkban a pulykamellre halmozzuk, és a fólia segítségével föltekerjük. Tepsibe tesszük, 4 evőkanál olajat aláöntünk, és előmelegített sütőben, a közepesnél erősebb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) 45 percig sütjük.
6. Amikor kész a pecsenye, tepsiben összegyűlt levét egy lábasba öntjük, a liszttel simára keverjük, a paradicsompürével ízesítjük, Kb. 2,5 deci vizet hozzáöntünk, és kevergetve fölforraljuk. Ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel hígítjuk.
7. A töltött pulykamellet a fóliából kibontjuk, kisujjnyi vastagon felszeleteljük, és tálra rakjuk. Köretnek burgonyapürét meg párolt aszalt szilvát kínálunk hozzá, pecsenyelevét

külön tálaljuk.

8. A párolt aszalt szilvához a gyümölcsöt egy lábasba tesszük, annyi vizet (vagy vörösbort) öntünk rá, amennyi ellepi, a cukorral ízesítjük, és lefödve, kis lángon kb. 10 perc alatt puhára pároljuk. Ezután leszűrjük, ha kell, kimagyaljuk, majd az olvasztott vajon megforrósítjuk.

Jó tanácsok

- Készíthetjük adagonként is: ilyenkor egyenként töltjük meg a kb. 15 dekás pulykamellszeleteket. Ez a változat kb. 30 perc alatt megsül.
- Sertéskarajt, csirkemellfilét vagy fácánt, illetve vaddisznócombót (őz, szarvas is lehet) is készíthetünk ugyanígy.
- Fagyasztott, édes gesztenyemassza nem jó hozzá; kizárólag friss vagy fagyasztott tisztított gesztenyéből készülhet. A friss csak ősszel és télen kapható, ezért célszerű ilyenkor többet főzni, megtisztítani, és lefagyasztani a szűkösebb időkre.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra 10 perc

Egy adag (szilvával, burgonyapüré nélkül): 689 kcal • fehérje: 33,3 gramm • zsír: 29,3 gramm • szénhidrát: 72,8 gramm • rost: 14,0 gramm • koleszterin: 164 milligramm