



Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, 4 evőkanál olaj, 1 kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt édesköménymag, 2 gerezd fokhagyma, 1 apró csilipaprika vagy 1 mokkáskanál csípős Piros Arany (Erős Pista is lehet), diónyi friss gyömbér, 2 kiskanál currypör, 1 evőkanál finomliszt, 2 dl szűrt húsleves (leveskockából is készülhet), 2 dl főzőtejszín, pár csepp citromlé

1. A pulykamellet 1,5-2 centis kockákra vágjuk, és nagy lángon, wokban vagy egy magas peremű serpenyőben, a megforrósított olajon kevergetve 3-4 percig sütjük. A vége felé megsózzuk.
2. A húst a serpenyő egyik végébe áttoljuk, hogy átmenetileg ne piruljon; a köményt, a pépesre zúzott fokhagymát, az apróra vágott csilipaprikát és gyömbért, valamint a curryt a visszamaradó zsírába szórjuk. Kevergetve fél percig pirítjuk, így a fűszerek jobban kiadják a zamatukat, majd a hússal összeforgatjuk. A liszttel meghintjük, kevergetve fél percig pirítjuk, majd a levessel és a tejszínnel fölöntjük. (Az is jó, ha a lisztet a levessel simára keverjük, majd hozzáadjuk a tejszínt, és így öntjük a pirított pulykakockákra.)
3. Kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt a leve mártásszerűen besűrűsödik. Pár csepp citromlével ízesítjük, ha kell utána sózzuk, fűszerezzük. Párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Konzervkukoricával vagy ananással is gazdagíthatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag (köret nélkül): 438 kcal