



Hozzávalók:

15-20 dkg kimagozott aszalt szilva, 4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os pulykamellfilé, só, 4-4 szelet pulykasonka és trappista sajt

a bundázáshoz:

10 dkg finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 2-3 tojás, 10-15 dkg zsemlemorzsa (a fele pankó morzsa vagy vékonyan szeletelt mandula is lehet) az alufólia megkenéséhez:

olaj

a sütéshez:

olaj

1. Aszalt szilvából többfélét kapni. Legjobb, ha a kimagozott, puha fajtát választjuk. Igaz, ez egy kicsit drágább mint a többi, de nincs vele veszély. Ha mégis keményet vettünk, akkor egy kevés vízben puhára főzzük, leszűrve lecsöpögtetjük.
2. A pulykamellet kissé kiverjük, széleit bevagdossuk, és a szeleteket egyenként besózva megolajozott alufólia lapra rakjuk. Mindegyikre 1-1 szelet sonkát meg sajtot fektetünk, majd a lecsöpögtetett aszalt szilvát is rátéve, szorosan föltekercsük. A fólia két végét ellentétes irányban csavarva szorosan becsomagoljuk.
3. Lábasban vizet forralunk, kb. 1 kiskanál sóval ízesítjük, és a tekercseket óvatosan beleengedjük. 10 percig főzzük, majd leszűrve hagyjuk kihűlni. A fóliás előfőzés előnye, hogy a hús majd gyorsabban megsül, kevesebb olajat szív magába, és alakját is jobban megtartja.
4. A tekercset a fóliából kibontjuk, azután a lisztbe, a felvert tojásba meg a zsemlemorzsa forgatva bundázzuk. A tojásban majd a morzsában újta megforgathatjuk, hogy a töltelése biztosan ne folyjon ki.
5. Bő, forró olajban 4-5 perc alatt megsütjük, papírszalvétára szedve lecsöpögtetjük, végül ferdén fől szeletelve tányérra tesszük. Köretnek párolt rizs illik hozzá.

Jó tanács

- Természetesen süthetjük hagyományos módon, előfőzés nélkül is, ilyenkor praktikus hústúvel összetűzni a szeleteket, nehogy sütés közben szétnyíljanak.
- Csirkemellfiléből, sertéskarajból vagy szűzpecsenyéből ugyanígy készíthetjük.
- A pulykamelltekercsek 2 nappal a tálalás előtt megfőzhetők, letakarva hűtőszekrényben elállnak (sőt, akár le is fagyaszthatók), de sütni frissen kell.

Aszalt szilvával töltött rántott pulykamell - készült az OnLive©
főzőiskola 65. adásában

- Lisztérzékenyek panírozás helyett szalonnába tekerjük az előfőzött tekercecseket és így süssék.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 813 kcal • fehérje: 59,9 gramm • zsír: 31,0 gramm • szénhidrát:
73,4 gramm • rost: 7,2 gramm • koleszterin: 252 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.