

Turbolyás pulykagombócok mandulás joghurttal



Hozzávalók:

1 kisebb vöröshagyma, 3 szelet szikkadt szendvicskenyér, 2 evőkanál (0,3 dl tej), 65-70 dkg pulyka felsőcombfilé, 6 ágacska turbolya, 2 tojás, só, frissen őrölt fekete bors

a beforgatáshoz:

2 evőkanál (0,3 dl) zsemlemorzsa

a sütéshez:

olaj

a mandulás joghurthoz:

2-2 dl natúr joghurt és tejföl, só, frissen őrölt fekete bors, 1-1 kiskanál citromlé, 2 evőkanálnyi mandula

1. A mandulás joghurthoz valókat a mandula kivételével összekeverjük. Abba a kis tálba kanalazzuk, amelyikben majd tálaljuk és hűtőszekrénybe tesszük. A mandulát durvára vágjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, nagyon finomra aprítjuk és a sütéshez valóból elvett 2 evőkanál olajon, kis lángon, kevergetve megfonnyasztjuk. A szikkadt kenyeret egy tálba morzsoljuk, a tejjel meglocsoljuk, összekeverjük. A pulykacombot hozzádaráljuk. A turbolya leveleit a szárról lecsipkedjük, apróra vágjuk, a húsrá szórjuk. A tojásokat ráütjük, megsózzuk - kb. fél evőkanálnyi kell belőle, megborsozzuk - ebből mehet bele 1 csapott mokkáskanálnyi, a hagymát is hozzáadjuk, majd alaposan összedolgozzuk. Négy adagra osztjuk, majd porciónként diónyi gombócokat formálunk belőle, amiket a zsemlemorzsaiban megforgatunk.
3. A húsgombócokat enyhén megolajozott kisebb nyársakra vagy bambusznyársakra húzzuk. Egy nagy széles serpenyőben kb. ujjnyi magasan olajat forrósítunk, a nyársakat belerakjuk és közepes lángon, többször megforgatva 6-7 percig sütjük. Vigyázzunk, ne süssük túl, mert akkor száraz lesz.
4. Konyhai papírtörölkőre szedve lecsöpögtetjük, tányérra rakjuk, a fűszeres joghurtot mellétesszük. Utóbbi a mandulával meghintjük.

Jó tanács

- A húsgombócokat hidegen is tálalhatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Turbolyás pulykagombócok mandulás joghurttal

Egy adag: 632 kcal