



Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, 1-1 kiskanál só, currypor és finomliszt, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 4 dkg vaj (esetleg 3 evőkanál olaj), 2 dl tej

az aerobik salátához: 10 dkg csiperkegomba, só, 1 citrom, 1 kisebb fej saláta (lehet készen kapható levelessalátakeverék is), 1 kisebb kígyóuborka (15-20 dkg), 2 közepes nagyságú paradicsom (20 dkg), arasznyi (10 dkg) póréhagyma, 15 dkg főtt tarkabab (konzerv is lehet), 20 dkg konzervananász, 1 dl hidegen sajtolt kukoricacsíra-olaj, tengeri só

1. A pulykamellet a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra vágjuk, a sóval, a curryvel, a fehérborssal és a liszttel összekeverjük. Így pácoljuk kb. fél órán át.
2. Ez bőven elegendő idő arra, hogy elkészítsük a salátát. A gombát megtisztítjuk, fölszeleteljük, enyhén sós, pár csepp citromlével ízesített, forrásban lévő vízben 2 percig főzzük. Leszűrjük, hűlni hagyjuk. A salátát leveleire szedjük, megmossuk, leszároгатjuk, falatnyi darabokra tépkedjük, egy tálba szórjuk. A zöldségeket megtisztítjuk. A kígyóuborkát és a paradicsomot kb. 1 centis kockákra vágjuk, ahogyan a lecsöpögtetett ananászt is. A póréét fölszeleteljük, gyűrűire szedjük. Mindezeket a salátához adjuk, a gombával és a lecsöpögtetett babbal együtt. A hidegen sajtolt olajjal és a maradék citrom kifacsart levéllel ízesítjük, fél kiskanál sót szórunk rá, összeforgatjuk.
3. Egy teflonserpenyőben felforrósítjuk a vajat, a pulykacskókat rárakjuk és erős tűzön, folyamatosan rázva, keverve 4-5 perc alatt megpirítjuk. A tejet ráöntjük és még kb. 2 percig hagyjuk a tűzön, ezalatt a hús beissza a tejet.
4. Tányérra kanalazzuk, a salátát melléhalmozzuk.

Jó tanács

- A salátát finomra vágott petrezselyemmel is fűszerezhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 763 kcal ● fehérje: 44,7 gramm ● zsír: 47,0 gramm ● szénhidrát: 40,2 gramm ● rost: 3,0 gramm ● koleszterin: 88 milligramm