



Forrás: Szárnyasok
Fotó: Budaházi László

Hozzávalók:

40 dkg házi laska- vagy csuszatészta, 1 kiskanál só, 60 dkg pulykamellfilé, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 6 dkg vaj, 25 dkg trappista vagy ementáli sajt (a fele füstölt sajt is lehet), kb. 3 dl tejföl

a tál kikenéséhez:

2-3 dkg vaj

1. Egy lábasban bő 2,5 liter vizet forralunk, 1 kiskanál sóval ízesítjük, a tésztát beleszórjuk. Az előírás szerinti ideig – általában kb. 10 percig – főzzük, majd leszűrjük és hideg vízzel leöblítjük, jól lecsöpögtetjük.
2. A húst kissé lapjában, rostjaira merőlegesen felszeleteljük. Tulajdonképpen mindegy mennyi szeletre, de azért hatnál kevesebb ne legyen. Egyenként kissé kiverjük, inas részeit vagy levágjuk, vagy több helyen bevágjuk. Kb. 1 kiskanálnyi sóval meg a borssal behintjük. A vajat felolvasztjuk, a húst oldalanként 3-3 perc alatt pirosasra sütjük benne.
3. A sajtot lereszeljük, a tejjel és a kifőzött tésztával összekeverjük. Felét egy kivajazott, kb. 20X30 centis tepsibe vagy tűzálló tálba terítjük. A sült húst ráfektetjük, és azzal a vajjal amiben sült, meglocsoljuk.
4. A tészta másik felével betakarjuk, végül előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 30 percig sütjük. Kockákra vágva tálaljuk. Paradicsomsaláta illik hozzá.

Jó tanács

- Csirkemellfiléből ugyanígy készíthetjük.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 694 kcal • fehérje: 54,3 gramm • zsír: 30,3 gramm • szénhidrát: 27,0 gramm •
rost: 4,5 gramm • koleszterin: 203 milligramm