



Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, 2 evőkanál csípős mustár, 2 evőkanál olaj, 4 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 2 gerezd zúzott fokhagyma, 1 kiskanál barna cukor (kristálycukor vagy méz is lehet), 1 mokkáskanál Erős Pista vagy csípős Piros Arany

1. A pulykamellet rostjaira merőlegesen 4 nagy szeletre vágjuk, kissé kiverjük, széleit, esetleges inas részeit bevágjuk.
2. Egy tálban a mustárt, az olajat, a sűrített paradicsomot, a zúzott fokhagymát, a cukrot és az Erős Pistát összekeverjük. A húst belerakjuk és alaposan bedörzsöljük a fűszerekkel. Letakarva 1-2 napra hűtőszekrénybe tesszük.
3. Amikor a rostély kellően forró és a faszén csak parázslík alatta, a fűszeres pulykaszeleteket rárakjuk és egyszer-kétszer megforgatva kb. 6 perc alatt megsütjük.
4. Köretként paradicsomos kukoricás babsaláta illik hozzá. Ez úgy készül, hogy 1 vöröshagymát megtisztítunk, finomra vágjuk vagy lereszeljük. Egy serpenyőben vagy lábasban 3 evőkanál olajat megforrósítunk, a hagymát rászórjuk, közepes lángon 3-4 perc alatt aransárgára sütjük. 15 deka sűrített paradicsomot hozzákeverünk, kb. 1 deci vízzel hígítjuk (ez lehet a bakonzerv leve is), fél citrom kifacsart és átszűrt levével és 1-2 evőkanál porcukorral ízesítjük, egy-egy csipetnyi rozmaringgal meg kakukkfűvel fűszerezünk. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk. Tehetünk bele egy kevés csípős Piros aranyat vagy Erős Pistát is. Éppen csak 1-2 percig forraljuk, hűlni hagyjuk, majd nagyjából 40 dekányi konzervbabot és 20 dekányi konzervkukoricát belekeverünk és tálalásig behűtjük.

Jó tanács

- Pulyka helyett más grillezni való húst is készíthetünk ugyanígy: például szűzpecsenyét, marhahátszínt, csirkemellet, harcsafilét.
- A húst megsüthetjük hagyományosan, serpenyőben, egy kevés olajon is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag (babsaláta nélkül): 337 kcal