

Pulyka- vagy csirkejava brokkolival vagy kelbimbóval csőben sütvé



Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

4 szép szelet (egyenként 12-14 dkg-os) pulyka- vagy csirkemellfilé, só, 4 dkg finomliszt, 4-5 evőkanál olaj, 6 dkg vaj, 1 csomag (40 dkg) Bonduelle fagyasztott brokkoli vagy kelbimbó, 1 púpozott evőkanál finomliszt, 3 dl tej, késhegynyi őrölt fehér bors, csipetnyi reszelt szerecsendió, 4-5 dkg sajt (trappista), 2 dkg zsemlemorzsa

1. A mellszeleteket kissé kiverjük, megsózzuk, mindkét oldalukat lisztbe forgatjuk, majd a megforrósított olajban 3-4 perc alatt elősütjük, és egy megvajazott tepsibe fektetjük.
2. A brokkolit vagy a kelbimbót, — de lehet akár vegyesen is —, enyhén sózott, forrásban lévő vízben roppanósra főzzük, lehűtjük, lecsöpögtetjük. Minden hússzeletre egy-egy kis halmot rakunk belőle.
3. A maradék vaját egy kisebb lábasban fölolvasszjuk, a lisztet rászórjuk, kevergetve fél percig pirítjuk, majd ráöntjük a tejet. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a szerecsendióval fűszerezzük, és habverővel szüntelenül keverve mártás sűrűségűre főzzük. A zöldséggel megrakott pulykaszeleteket ezzel a mártással bevonjuk.
4. Megszórjuk a reszelt sajttal meg a zsemlemorzsaival. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (kb. 200 °C; légkeveréses sütőben 190 °C) 6-8 perc alatt aranyárgára sütjük.

Jó tanács

Sertés- vagy borjúcombból vagy akár afrikai harcsából is ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 549 kcal • fehérje: 45,5 gramm • zsír: 30,9 gramm • szénhidrát: 21,5 gramm • rost: 3,9 gramm • koleszterin: 135 milligramm