



### Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, só, őrölt fekete bors, 8 dkg füstölt szalonna, 2 kisebb vöröshagyma, 5 nagy paradicsom, 8-10 nagy, húsos zöldpaprika, 5 tojás, 2 evőkanál finomliszt, 4 evőkanál olaj, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 5 dl húsleves (marhahús- vagy erőleveskockából is készülhet) vagy 1 kiskanál ételízesítő por, 1 evőkanál csemege Piros Arany, fél kiskanál csípős Piros Arany

1. A pulykamellet rostjaira merőlegesen 4 nagy szeletre vágjuk, majd vékonyra, téglalap alakúra kiverjük, ügyelve, nehogy kiszakadjanak. Kb. 1 csapott kiskanál sóval meg 1 mokkáskanál borssal behintve félretesszük.
2. A szalonnát apró kockákra vágjuk, és egy serpenyőben zsíráját kevergetve kiolvasztjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, felét a szalonnán üvegesre sütjük. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsomok szárát kimetsszük. Mindkettőből 1-1 darabot kis kockákra vágunk, és a szalonnás hagymán 2 perc alatt megfuttatjuk. A felvert tojásokat ráöntjük, enyhén megsózzuk, kevergetve kocsonyásodásig sütjük.
3. Ezt a töltelékét a hússzeleteken hosszában, egy vastagabb csíkban elosztjuk, amiket azután föltekerünk, megkötözünk. Kissé megsózzuk, a lisztbe forgatjuk, és egy lábasban, a megforrósított olajon körös-körül elősütjük, majd félretesszük. Visszamaradó zsírában először a maradék hagymát, majd az 1,5 centis kockákra vágott paradicsomot futtatjuk meg.
4. A tűzről lehúzva a pirospaprikával meghintjük, a vízzel (levessel) fölöntjük, a leveskockát belemorzsoljuk. A kétféle paprikakrémmel ízesítjük, a töltött elősütött pulykapecsenyét belerakjuk, és kis lángon kb. 30 perc alatt puhára pároljuk. Kb. 10 perccel azelőtt, hogy elkészülne, a 2-2,5 centis kockákra vágott maradék paprikát is belefőzzük.
5. A húsokat a lábasból kiemeljük, majd miután a zsineget lefejtettük róla, rézsútosan folszeleteljük, és a lecsóval körülöntve tálaljuk.

### Jó tanács

- Nagytékűeknek galuskát is kínálhatunk még hozzá, amit akár a lecsóval is összekeverhetünk.

4 főre

## Duplán lecsós pulykapecsenye

Elkészítési idő: 1 óra 35 perc

Egy adag: 547 kcal • fehérje: 48,5 gramm • zsír: 32,9 gramm • szénhidrát: 13,5 gramm •  
rost: 5,5 gramm • koleszterin: 336 milligramm