



Hozzávalók:

3 evőkanál kristálycukor, 3 evőkanál borecet (lehetőleg vörösborecet), 5 evőkanál ketchup, 2-3 evőkanál sötét, nem túl sós szójaszósz, 3 gerezd fokhagyma, 1,5 kiskanál mustár (a fele csípős mustár is lehet), 1,5 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 3 evőkanál olaj, 80 dkg pulykamellfilé

1. A cukrot egy pohárba rakjuk, az ecetet ráöntjük, és egy kiskanállal addig keverjük, míg a cukor el nem olvad benne. Ezután a ketchuppal, a szójaszósszal, a zúzott fokhagymával, a mustárral és a Piros Arannyal jól összekeverjük, majd beledolgozunk 2 evőkanál olajat is.
2. A pulykamellet rostjaira merőlegesen 12 kisebb szeletre vágjuk, kissé kiverjük. Egy nagyobb tálba rakjuk, a fűszerkeveréket ráöntjük, alaposan a húsbba dörzsöljük. Letakarva 1-2 napra betesszük a hűtőszekrénybe.
3. Amikor a rostély kellően forró, és a faszén csak parázslik alatta, a fűszeres pulykafalatokat rárakjuk, és egyszer-kétszer megforgatva 5-6 perc alatt megsütjük. Közben a maradék olajjal kengetjük.

Jó tanács

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

5 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 304 kcal • fehérje: 40,1 gramm • zsír: 7,9 gramm • szénhidrát: 17,8 gramm • rost: 0,2 gramm • koleszterin: 96 milligramm