Hozzávalók :
1 kg pulykafelsőcomb, 1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 babérlevél, 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 dundi sárgarépa, 30 dkg csiperkegomba, 30 dkg fagyasztott zöldborsó, 2 dl főzőtejszín, 1 evőkanál finomliszt, fél citrom leve, 1 evőkanál mustár, 1 kiskanálnyi fölaprított friss vagy feleannyi szárított tárkonylevél, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A combot lebőrözzük, kicsontozzuk (mindezeket megspórolhatjuk, ha eleve kb. 70 deka combfilét vásárolunk hozzá), húsát 1-1,5 centis kockákra vágjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy lábasban, az olajon, közepes lángon kevergetve kb. 2 perc alatt megfonnyasztjuk. A húst rádobjuk, kevergetve
kb. 3 perc alatt fehéredésig sütjük A babérlevéllel fűszerezzük, megsózzuk, megborsozzuk. Egy kevés vizet
öntünk alá, és lefödve kb. 30 percig pároljuk.
3. Ezalatt a répát meg a gombát megtisztítjuk, az előbbit egycentis kockákra vagy félkarikákra, az utóbbit szeletekre vagy cikkekre vágjuk. Mindkettőt a pulykához
adjuk, 4-5 percig pároljuk, majd kb. 1,2 liter vízzel fölöntjük.
4. Nagy lángon fölforraljuk, a zöldborsóval gazdagítjuk, 15-20 percig kis lángon főzzük. A tejszínt a liszttel, a citrom
levével meg a mustárral jól összekeverjük, a levest ezzel sűrítjük. 2 percnyi főzés után a finomra vágott tárkonnyal fűszerezzük. A Piros Arannyal „tüzesítjük”, ha kell utánasózzuk, borsozzuk.

Jó tanács
– Pulyka helyett csirkefelsőcomb filéből, malac- vagy borjúcombból illetve lapockából is ugyanígy készíthetjük.
– Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett liba vagy sertészsírral, tejföl, tejszín és liszt nélkül főzze, esetleg kókuszsűrítménnyel ízesítse.

5 főre
Elkészítési idő: 1 óra 20 perc
Egy adag: 460 kcal