

Kukoricával töltött pulykajava petrezselymes mártással



Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, só, őrölt fehér bors vagy borskeverék, 1 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 20 dkg Bonduelle Gold csemegekukorica, 1 tojás, 2-3 evőkanál zsemlemorzsa, csipetnyi Cayenne bors vagy csípős piros paprika, 8 vékony szelet főtt füstölt húsos szalonna (sliced bacon), 1 mokkáskanál ételízesítő por, 1 csokor petrezselyem, 1 kiskanál finomliszt, 2 dl főtejszín a körethez:

25 dkg árpagyöngy (gersli), 2 evőkanál

olaj, só, 1 kis doboz Bonduelle bébirépa, 3-4 dkg vaj

1. A pulykamellet a rostjaira merőlegesen 4 egyforma szeletre vágjuk, téglalap alakúra kissé kiverjük. Ezután megsózzuk, őrölt fehér borsal behintjük.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és közepes lángon, a fele olajon világosra sütjük. Ha kihűlt, a lecsöpögtetett kukoricát, a tojást meg a zsemlemorzsat hozzáadjuk, megsózzuk, a Cayenne borsal és egy kevés fehér borsal fűszerezük. 5 percig pihentetjük, hogy a morzsa egy kicsit megdagadhasson.
3. A hússzeleteken egyenletesen elosztjuk, föltekerjük, majd mindegyiket 2-2 szelet szalonnával körbetekerjük. Hústúvel vagy fogvájóval megtűzzük, hogy a formáját biztosan megtartsa.
4. Egy akkora lábasban, amekkorában a pulykatekercecsek éppen csak elférnek egymás mellett, a maradék olajat megforrósítjuk, majd a hústekercecseket belerakjuk, és 7-8 perc alatt pirosasra elősütjük, közben többször megforgatjuk. Ezután kb. 3 deci vizet öntünk alá, az ételízesítőt rászórjuk, és lefödve, kis lángon pároljuk kb. 35 percig. Közben ha a leve elfőne, folyamatosan pótoljuk. Amikor kész, a tekercecseket kiemeljük, félrerakjuk.
5. Levét finomra vágott petrezselyemmel fűszerezük. A lisztet a tejszínnel simára keverjük, az izes petrezselymes léhez öntjük, és kevergetve pár percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik. Megkóstoljuk, ha kell, utanasózzuk, borsozzuk, a fölszeletelt hús köré öntjük. A rizshez hasonlóan puhára párolt árpagyöngy (gersli) és vajon párolt sárgarépa illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (körettel): 885 kcal • fehérje: 49,8 gramm • zsír: 45,8 gramm • szénhidrát: 67,7

Kukoricával töltött pulykajava petrezselymes mártással

gramm • rost: 6,2 gramm • koleszterin: 285 milligramm