



### Hozzávalók:

80 dkg pulyka felsőcombfilé, 1,5 dl (kb. 10 dkg) zsemlemorzsa, 2 tojás, 1,5 dl főzőtejszín, 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 púpozott mokkáskanál morzsolt kakukkfű, negyed fej vöröshagyma, fél csokor petrezselyem, 2 evőkanál olaj, 4 szelet gépsonka, 10 főtt fűrjtojás

a forma kikenéséhez:

olaj

a körethez:

80 dkg friss leveles paraj, 2 gerezd

fokhagyma, 4 dkg vaj, só, őrölt fekete bors

1. A húst - miután hártáját lefejtettük - földaraboljuk, majd apró lyukú tárcsán ledaráljuk. Ezután a morzsával, a tojással, a tejszínnel és fél deci vízzel összekeverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, a kakukkfűvel fűszerezünk. A hagymát lereszeljük, a petrezselymet fölaprítjuk és az olajon együtt megfuttatjuk, majd a húshoz adjuk.
2. A köretnek szánt parajból egy maréknyi levelet leforrázunk és jól lecsöpögtetjük. Egy kb. 1,2 literes őzgerincformát alufóliával kibélelünk, a fóliát olajjal megkenjük és a húsos massa felét belesimítjuk.
3. Erre először a jól lecsöpögtetett parajlevelek, majd a sonkaszeletek kerülnek. A fűrjtojásokat egy csíkban a közepébe nyomkodjuk, végül a maradék húsos keverékkel befedjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (kb. 180 °C) kb. 45 percig sütjük.
4. Ezalatt elkészítjük a köretet. A paraj szárát lecsipkedjük, a leveleket megmossuk, majd leforrázzuk és jól lecsöpögtetjük (kissé ki is nyomkodjuk). A présen áttört fokhagymát egy lábasban az olvasztott vajon megfuttatjuk, a parajt beleforgatjuk, megsózzuk, megborsozzuk és jól megforrósítjuk.
5. Tálaláskor az őzgerinc tartalmát vágódeszkára borítjuk, a fóliát lefejtjük róla és a húst ujjnyi vastagon felszeleteljük. A fokhagymás paraj és párolt rizs kíséretében kínáljuk.

### Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú diétát tart, csak parajjal köritzse.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy adag (parajjal, rizs nélkül): 590 kcal