

Brokkolival töltött, rántott pulykamell



Hozzávalók:

40 dkg brokkoli (20-25 dkg fagyasztott is lehet), só, 60 dkg pulykamellfilé, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 nagyobb, de vékony szelet trappista vagy Pannónia sajt, 8-10 dkg finomliszt, 3 tojás, 12-15 dkg zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

a tálaláshoz:

1 kisebb vöröshagyma, ketchup

1. A brokkolit megtisztítjuk, kisebb rózsáira bontjuk, szárukat más étel készítéséhez (például krémlevesnek) eltesszük. Enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szórjuk, roppanósra főzzük. Ezután leszűrjük, hűlni hagyjuk.
2. A pulykamellet rostjaira merőlegesen 4 nagy szeletre vágjuk. Kiverjük, megsózzuk, megborsozzuk, széleit és inas részeit bevágjuk. Mindegyikre sajtot fektetünk, amire brokkolit halmozunk.
3. Ügyesen összehajtjuk, esetleg fogvájóval összetűzzük, majd a finomlisztbe, a felvert tojásba meg a zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk.
4. Bő, forró olajban, félidőben megfordítva kb. 6 percig sütjük, majd szűrőlapáttal kiemeljük, jól lecsöpögtetjük. Finomra vágott hagymával ízesített ketchuppal és burgonyapürével tálaljuk.

Jó tanács

- Csirkemellfilét vagy sertéskarajt is készíthetünk ugyanígy.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: (köret nélkül): 731 kcal • fehérje: 52,3 gramm • zsír: 35,7 gramm • szénhidrát: 50,0 gramm • rost: 4,2 gramm • koleszterin: 302 milligramm