

Gyöngytyúkmell komáromi módra



Hozzávalók:

2 gyöngytyúkmell, 12 dkg vékony szelet főtt füstölt húsos szalonna (sliced bacon), 1 közepes vöröshagyma, kb. 2 evőkanál finomliszt

a tésztához:

14-15 dkg finomliszt, 2 dl sör, 2 tojás, 2 evőkanál olaj, 1 csapott mokkáskanál só

a sütéshez:

olaj

1. A gyöngytyúkmellet kicsontozzuk, bőrét lehúzzuk. A húst 2 centis kockákra, a szalonnát meg a hagymát hasonló vastagságú szeletekre vágjuk. Váltakozva 4 hurkapálcára (vagy nyársra) húzzuk úgy, hogy a végeikre hús kerüljön, majd lisztben meghempergetjük.
2. A tésztához a lisztet a sörrrel, a tojássárgájával meg az olajjal simára keverjük, megsózzuk, és a kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk.
3. A nyársakat ebbe a masszába mártjuk, majd bő, forró olajban megsütjük. Ha kész, jól lecsöpögtetjük, a hurkapálcákat óvatosan kihúzzuk, és a húst (ami közben egy tömbbé sült össze) ferdén folszeleteljük. Párolt zöldségek illenek hozzá köretnek.

Jó tanács

- Gyöngytyúkmell helyett csirkemellből, pulykamellből vagy akár szálka és bőr nélküli halfiléből is készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 716 kcal