



Hozzávalók:

25 dkg pulykamellfilé, só, 3 tojás, 20 dkg finomliszt, kb. 2 dl tej, 2-3 dkg vaj vagy sütőmargarin, 8 vékony szelet

szendvicskenyér, 4-4 szelet sonka és sajt

a sütéshez: bő olaj

a tálaláshoz: fahéjas porcukor, eperlekvár, néhány szelet vagy szem friss gyümölcs

1. A pulykamellet rostjaira merőlegesen 4 egyforma szeletre vágjuk, kissé kiverjük. Enyhén megsózzuk, majd enyhén megolajozva rostélyon vagy egy kevés olajon kb. 4 perc alatt megsütjük, félidőben megforgatjuk.
2. A tojások sárgáját a liszttel meg a tejjel simára keverjük, az olvasztott vajat (margarint) belecsurgatjuk, majd a kemény habbá vert tojásfehérjét is beleforgatjuk. 4 kenyérszeletet tálra rakunk. Mindegyikre teszünk 1 szelet sonkát, erre sajtot, majd a sült pulykamellet. A többi kenyérszelettel befedjük. Két sarkát fogvájóval rögzítjük, nehogy sütés közben a szendvics szétnyíljon.
3. Ezután a tojásos, úgynevezett párizsi masszába forgatjuk és bő, forró olajban oldalanként 2-3 perc alatt megsütjük. Papírszalvétára szedve jól lecsöpögtetjük, azután átlósan kettévágjuk. A fogvájót kiszedjük belőle, helyére kis kardocskát tűzünk.
4. Tányérra rakjuk, fahéjas porcukorral behintjük és eperlekvárt - adagonként úgy 2 evőkanálnyit - öntünk mellé. Friss gyümölcsökkel, pl. kivikarikákkal, sárgadinnyecikkekkel stb. díszítjük-körítjük.

Megjegyzés

- Ez a recept a Los Angeles-i Disneylandból származik, ahol az 1990-es évek elején roppant népszerű volt.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 958 kcal • 45,0 gramm fehérje • 40,0 gramm zsír • 104,5 gramm szénhidrát • 0,8 gramm rost • 295 milligramm koleszterin