

Ricottával és parajjal töltött pulykatekercs balzsamecettel és salátával – készítette Kiripolszki István mesterszakács



Hozzávalók:

40 dkg pulykamellfilé, só, 25 dkg friss parajlevél, 2 kisebb gerezd fokhagyma, 2 dkg vaj vagy 2 evőkanál olaj, 25 dkg rikotta a pirításhoz:

1 evőkanál olaj

a tálaláshoz:

balzsamecet, koktélpáradicsom, készen kapható levelessaláta-keverék, extraszűz olívaolaj, fekete olajbogyó

1. A pulykamellfilét a rostjaira merőlegesen 2 nagy szeletre vágjuk. A szeleteket lapjában bevágjuk, kihajtjuk, s egyenletesen téglalap alakúra, kb. 7 milliméter vastagságúra kiklopfoljuk. Enyhén besózva félrerakjuk.
2. A spenót szárát lecsipkedjük, a leveleket többször váltott hideg vízben leöblítjük, leszárogatjuk. A fokhagymát durvára vágjuk, és egy serpenyőben, az olvasztott vajon megfuttatjuk. A spenótot rádobjuk, kissé megsózzuk, és 3-4 perc alatt megfonnyasztjuk. Ezután vágódeszkára halmozzuk és durvára vágjuk. Egy tálba rakjuk, a ricottával és a tojással összedolgozzuk, utána sózzuk.
3. Két nagyobb celofánlapot, folpackot vagy alufólialapot kiterítünk, a hússzeleteket ráfektetjük. (A fóliára, a pulyka alá durvára tört borsot, sáfrányos szeklicét és nagyszemű sót is szórhatunk, de kerülhet rá például szezámmag is.) A töltelékkel elfelezzük, s egy vastagabb csíkban a hússzeletek felénk eső oldalára halmozzuk. Ezután föltekerjük, akkor jó, ha a hús éppen összeér a töltelék fölött. Szorosan a fóliába göngyöljük, a végeit megkötjük. Éppen csak gyöngyöző forrású vízbe rakjuk, és lefödve 45 percig főzzük. Ha kész, kiemeljük, kicsomagoljuk, és egy serpenyőben a megforrósított olajon egy kis kérget (színt) sütünk rá. Hűlni hagyjuk.
4. Kb. 1 csésényi balzsamecetet egy kis serpenyőbe vagy lábasba öntünk. Közepes lángon föloforraljuk, majd a lehető legkisebb lángra állítjuk, s 10 percig így forraljuk. Ezalatt kellően besűrűsödik, – akkor jó, ha a belemártott kanál hátát vékonyan bevonja – és az íze is koncentráldik.
5. Tálaláskor a hideg hústekercseket kb. ujjnyi vastag karikákra vágjuk és salátalevelekre fektetve tálaljuk. Koktélpáradicsommal és olajbogyóval díszítjük. A beforralt balzsamecettel és olívaolajjal körbelocsolva-csepegtetve kínáljuk.

6 főre

Ricottával és parajjal töltött pulykatekercs balzsamecettel és
salátával - készítette Kiripolszki István mesterszakács

Elkészítési idő: 2 óra + dermedés

Egy adag: 390 kcal • fehérje: 39,9 gramm • zsír: 22,2 gramm • szénhidrát: 7,3 gramm •
rost: 3,0 gramm • koleszterin: 118 milligramm