



Forrás: Testéplés a konyhában
Foto: Budaházi László

Hozzávalók:

4, egyenként 15 dkg-os pulykamellszelet, kb. 1 csapott kiskanál só, 2-2 közepes alma és körte, 20 dkg szilva, 20 dkg szőlő, 4-5 dkg vaj, 1 dl fehérbor, 1 kisebb citrom, 2 evőkanál olaj

1. A pulykamellfilét enyhén kiverjük, széleit bevagdossuk, nehogy a szeletek sütés közben összeugorjanak, majd megsózzuk, esetleg egy kevés morzsolt ánizzsal fűszerezzük és félretesszük.
2. Az almát meg a körtét hámozás nélkül hosszában félbehásítjuk, magházukat kifúrjuk, húsukat vékony cikkekre vágjuk. A szilvát elnegyedeljük, közben kimagozzuk; a szőlőszemeket elfelezzük s magjaikat szintén kikaparjuk.
3. Egy teflonserpenyőben a vajat fölolvastjuk, az almát és a körtét beleforgatjuk, a borral meg a citrom levével ízesítve 3-4 percig pároljuk. Ezután a szilvát és a szőlőt hozzáadjuk, további 3-4 percig pároljuk.
4. A pulykamellet egy vasserpenyőben az olajon oldalanként 2-3 percig sütjük, tényérokra tesszük, végül a vajjas gyümölcsraguval leöntjük. Csak frissen finom.

Jó tanács

- Augusztusban és szeptemberben friss, a többi hónapban befőttből készíthetjük, illetve a piac kínálatához alkalmazkodva más gyümölcsöket is használhatunk hozzá, például narancsot, banánt, epret.
- Aki paleo életmódot folytat, vaj és olaj helyett is kókuszszírt használjon.

4 főre

Pulykamell párolt gyümölcsökkel

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 451 kcal • fehérje: 31,9 gramm • zsír: 23,5 gramm • szénhidrát: 26,0 gramm • rost: 4,2 gramm • koleszterin: 88 milligramm