



Hozzávalók:

50 dkg pulykamellfilé, 3 evőkanál olaj, 1 csapott kiskanál só, 2 evőkanál sós lében pácolt konzerv zöld bors (nagyobb élelmiszerüzletekben kapható), 2 evőkanál mustár, 2 dl főzőtejszín, 20 dkg darabolt konzervananász, 1 mokkáskanál Worcester-mártás

1. A pulykamellet rostjaira merőlegesen ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, majd továbbra is merőlegesen a rostokra, kisujnyi csíkokra metéljük. Nagy lángon, egy serpenyőben az olajon kevergetve kb. 3 percig sütjük.
2. Megsózzuk, a zöld borsot levével együtt hozzáadjuk (ha nincs konzerv zöld borsunk, akkor a szárított egész zöld bors is megteszi, amit egy kevés enyhén sós vízben főlforralunk). Mustárral ízesítjük, majd a tejszínt ráöntjük és főlforraljuk.
3. Ezután az ananászt belekeverjük, ha kell, egy kevés ananászlével is hígítjuk, végül Worcester-mártással pikánsra ízesítjük. Párolt rizzzel azon frissiben tálaljuk.

Jó tanács

- Csirkemellfiléből ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 474 kcal • fehérje: 27,6 gramm • zsír: 35,4 gramm • szénhidrát: 11,1 gramm • rost: 0,5 gramm • koleszterin: 99 milligramm