



Forrás: Szárnyasok Fotó: Budaházi László

#### Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, kb. fél kiskanál só, 10 dkg kolbász, 30 dkg juhtúró, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, fél csokor metélőhagyma, 8-10 dkg finomliszt, 2 nagy tojás, 12-15 dkg zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

1. A pulykamellet rostjaira merőlegesen, kissé lapjában négy egyforma szeletre vágjuk, és egyenként fél centi vastagra, téglalap alakúra kiverjük. Enyhén megsózzuk, félretesszük.
2. A kolbászt kis kockákra vágjuk, a juhtúróba keverjük, megborsozzuk, a fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, ha kell, megsózzuk.
3. Ezután egy vastagabb csíkban a húсок felénk eső oldalára halmozzuk, fölgöngyöljük, és fogvájóval vagy hústúvel rögzítjük.
4. A töltött pulykamellet a lisztbe, a felvert tojásba meg a zsemlemorzsaába forgatva bundázzuk, majd bő, forró olajban kb. 6 perc alatt megsütjük, félidőben megfordítjuk.
5. Papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük, végül - miután a fogvájót kivettük belőle - fölszeleteljük, és kaporral meg póréhagymával ízesített majonézes burgonyasalátával (receptjét lásd a saláták című fejezetnél) tálaljuk.

#### Jó tanács

- Csirkemellfilét, borjú- vagy sertéskarajt is süthetünk ugyanígy.

- Juhtúró helyett juhsajttal vagy tehéntúróval is tölthetjük, kolbász helyett pedig sonka is kerülhet bele.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 834 kcal • fehérje: 56,4 gramm • zsír: 48,3 gramm • szénhidrát: 43,3 gramm • rost: 0,3 gramm • koleszterin: 134 milligramm