

Pulykacsíkok kukoricás sajt mártásban, szalonnás zöldbabbal –  
készült az OnLive© főzőiskola 61. adásában



Hozzávalók:

60 dkg pulykamellfilé, só, frissen őrölt borskeverék, 3 evőkanál olaj, 2 dkg vaj a sajt mártáshoz:

4 dkg vaj (esetleg 4 evőkanál olaj), 1 púpozott evőkanál (3 dkg) finomliszt, 4 dl tej (még jobb, ha a fele szűrt húsleves), 1 dl főzőtejszín, 10 dkg jól olvadó zsíros reszelt sajt, só, fél mokkáskanál őrölt fehér bors vagy fekete bors, 1 gerezd fokhagyma, 2-3 evőkanál zamatos fehérbor, 15-25 dkg fagyasztott vagy konzervkukorica a szalonnás zöldbabhoz:

40 dkg fagyasztott zöldbab, só, 10 dkg vékony szelet füstölt húsos szalonna (sliced bacon), frissen őrölt fekete bors

1. A pulykamellet a rostjaira merőlegesen folszeleteljük, kisujjnyi csíkokra vágjuk.
  2. A mártáshoz a vajat egy kisebb lábasban felolvasztjuk, a lisztet fél perc alatt világosra pirítjuk benne – ha fokhagymával ízesítjük, akkor azt pépesre zúzva, félidőben adjuk hozzá. A tejet ráöntjük, habverővel szüntelen keverve 2-3 perc alatt mártás sűrűségűre főzzük. Először a tejszínt, majd a reszelt sajtot keverjük bele. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, a fehérborral ízesítjük, 1 percre forraljuk. A lecsöpögtetett kukoricát belekeverjük.
  3. Az olajat egy nagy serpenyőben megforrosítjuk, a pulykacsíkokat 3 perc alatt megpirítjuk rajta. Megsózzuk, megborsozzuk, a mártásba keverjük. A szalonnás zöldbabbal tálaljuk.
  4. Utóbbi úgy készül, hogy a zöldbabot egy kisebb lábasba rakjuk, 2 decinyi vizet öntünk alá, megsózzuk. Közepes lángon 3-6 perc alatt roppanósra pároljuk, a végén leszűrjük. Megborsozzuk. A szalonnát apró csíkokra vágjuk egy serpenyőben ropogósra sütjük, erre ha kell, 1 evőkanál olajjal vagy zsírral is rásegíthetünk. Tálaláskor a zöldbabra szórjuk.
- 4 főre  
Elkészítési idő: 30 perc  
Egy adag: 923 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.