

Camembert-es pulykasaláta



Hozzávalók:

25 dkg pulykamellfilé, só, 2 evőkanál olaj,
25 dkg nem túl érett vágható camembert
sajt, 2 kicsi alma, 1 csomó újhagyma, 3 dl
tejföl, 1 evőkanál főzőtejszín, pár csepp
citromlé, őrölt fekete bors, csipet porcukor,
fél csokor metélőhagyma

1. A pulykamellfilét a rostjaira merőlegesen olyan lapos szeletekre vágjuk, hogy könnyen megsüthessük. Ezután kissé megsózzuk, az olajon pár perc alatt megsütjük.
2. Lecsöpögtetve hűlni hagyjuk, majd közepes csíkokra vagy kockákra vágjuk, akárcsak a sajtot meg az almát. Az újhagymát megtisztítjuk, karikákra szeljük.
3. A tejfölt a tejszínnel és a citromlével összekeverjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a porcukorral ízesítjük. A metélőhagymát finomra aprítjuk, majd az előkészített hozzávalókkal együtt a tejfölös mártásba forgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 413 kcal • fehérje: 31,6 gramm • zsír: 26,8 gramm • szénhidrát: 10,6 gramm • rost: 1,9 gramm • koleszterin: 123 milligramm