

Avair receptek - Karácsonyi töltött pulykamellfilé

2010 december 20. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

F?zzön vele! Az automata vezérlés? elektromos kukta újdonság a biztonságos f?z?edények családjában. A termék - új, digitális technológiája eredményképpen - egyesíti a hagyományos kukta, az elektromos rizsf?z? és a pároló edények tudását, egyúttal kiküszöböli azok korlátait.

Hozzávalók (6 személyre)

2 kg. filézett pulykamell, szeletekre vágva, kiklopfolva, 3 mokkáskanálnyi sóval és 3 mokkáskanálnyi ?rölt színes borssal meghintve (a sót meg a borsot keverjük össze, így könnyebb meghinteni a kiklopfolt szeleteket)

A göngyölegek tetejére a zöldségragu:

1 darab csíkokra vagy kockára vágott édes, piros Pritamin vagy Kápia paprika

30 gr, egész szeletekben hagyott, hideg vízben visszaduzzasztott vegyes erdei gomba lecsöpögtetve

2 darab sárgarépa felkarikázva

1 csapott teáskanál só

1 teáskanál kurkuma

1 teáskanál fokhagyma granulátum

1 mokkáskanál ?rölt szegf?bors

1 mokkáskanál ?rölt színes bors

6 ev?kanál dióolaj

A töltelékhez:

6 vízbe áztatott, majd jó, alaposan kifacsart zsemle

150 gr pecsenye libamáj vagy ugyanennyi csirkemáj, kockára vágva, egy teflonsüt?ben kevés dióolajon megpirítva

50 gr szárított, apróra morzsolt vegyes erdei gomba, melyet beáztatunk 1 mér?csészényi hideg vízbe kb. 10-15 percre, lecsöpögtetünk, jól kicsavarunk és amelyet a májjal együtt 2 ev?kanál dióolajon, ½ mokkáskanál sóval megpirítunk (megj.: El?bb a gombát futtassuk meg, utána adjuk hozzá a májat – kb. 5 percnyi pirítás elegend?)

1 púpozott ev?kanálnyi apróra vágott friss bazsalikom

2 teáskanál kurkuma

1 teáskanál ?rölt zsálya

1 púpozott teáskanál fokhagyma granulátum vagy 4-5 gerezd péppé zúzott fokhagyma

½ mokkáskanál ?rölt szegf?bors

1 mokkáskanál ?rölt fekete bors

1 ½ csapott teáskanál só

2 egész nyers tojás

Az egész alá:

2 mér?csésze víz

A pulykamell filéb?l szeleteljünk jó nagy, tenyérnyi szeleteket, klopfoljuk ki és hintsük meg sóval és színes borssal a szeletek mindkét oldalát.

Készítsük el a tölteléket.

Pirítsuk meg ev?kanálnyi dióolajon a kissé szétmorzsolt, vízben visszaduzzasztott vegyes erdei gombát és a kockára vágott májat! El?bb a gombát futtassuk meg, utána adjuk hozzá a májat – kb. 5 percnyi pirítás elegend? (a másik részét a gombának hagyjuk nagyobb szeletekben és így duzzasszuk vízben egy tálkában, ez a szaftba megy).

Keverjünk össze minden hozzávalót, amit a töltelléknél felsoroltunk.

Ügyeljünk arra, hogy a zsemléket jól nyomkodjuk ki!

Dolgozzuk jól ki a masszát az egész tojással.

Halmozzuk kissé hosszára a masszát a pulykaszeleteken. Göngyöljük fel a szeleteket és legalább 3 helyen (két vége fele, közepe táján) kössük át cérnával, vagy szúrjuk át fogpiszkálóval (a fa fogpiszkáló nem sérti fel a teflonos belsejét az edénynek).

Öntsük a 6 ev?kanál olajat a f?z?automata bels? edényébe. Helyezzük rá a húsgöngyölegeket.

Tegyük a húsok tetejére a visszaduzzasztott, jól lecsöpögtetett szeletelt vegyes erdei gombát, a kockázott pritamin paprikát, sárgarépa karikát.

Szórjuk meg egy csapott teáskanál sóval, egy teáskanál kurkumával, egy mokkáskanál ?rölt szegf?borssal, egy mokkáskanál ?rölt színes borssal.

Öntsük fel 2 mér?csésze vízzel, kézzel kissé keverjük, igazítsuk el a zöldségeket és a Chicken Duck Meat programon pároljuk készre.

Figyelem: a fed?n lév? fekete biztonsági szelep legyen Zárt pozícióban.

Ha program lejárt, várjunk, amíg kissé leh?l az automata fedele. Nyissuk ki a fekete szelepet, hogy a g?z távozzon az edényb?l.

Óvatosan emeljük át a göngyölegeket egy süt?edénybe. Öntsük rá a szaftot. Toljuk be a süt?nkbe és pirítsuk meg a göngyölegek mindkét oldalát, miközben a víz is elpárolog, így a hús alatti szaftunk kellemesen s?r? lesz.

Tálaljuk burgonyapürével vagy valamilyen rizottóval, esetleg sima rizzsel.

Hidegen kiváló bármilyen majonézes salátához!

PR- AVAIR, www.avair.hu



Ajánló