



## Avair receptek - Karácsonyi töltött pulykamellfilé

2010 december 20. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Fűzőn vele! Az automata vezérlésű elektromos kukta újdonság a biztonságos fűzőedények családjában. A termék - új, digitális technológiája eredményképpen - egyesíti a hagyományos kukta, az elektromos rizsfűző 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 rólt színes borsal 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 rólt szegfőbors

1 mokkáskanál rólt színes bors

6 evőkanál dióolaj

**A töltelékhez:**

6 vízbe áztatott, majd jó, alaposan kifacsart zsemle

150 gr pecsenye libamáj vagy ugyanennyi csirkemáj, kockára vágva, egy teflonsütőben kevés dióolajon megpirítva

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

1 púpozott evőkanálnyi apróra vágott friss bazsalikom

2 teáskanál kurkuma

1 teáskanál rólt zsálya

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

½ mokkáskanál rólt szegfőbors

1 mokkáskanál rólt fekete bors

1 ½ csapott teáskanál só

2 egész nyers tojás

**Az egész alá:**

2 mérőcsésze víz

A pulykamell filéből szeleteljünk jó nagy, tenyérynyi szeleteket, klopfoljuk ki és hintsük meg sóval és színes borsal a szeletek mindkét oldalát.

Készítsük el a tölteléket.

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

Keverjük össze minden hozzávalót, amit a tölteléknél felsoroltunk.

Ügyeljünk arra, hogy a zsemleket jól nyomkodjuk ki!

Dolgozzuk jól ki a masszát az egész tojással.

Halmozzuk kissé hosszúra 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 evőkanál olajat a főzőautomata belső edényébe. Helyezzük rá a húsgöngyölegeket.

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

Szórjuk meg egy csapott teáskanál sóval, egy teáskanál kurkumával, egy mokkáskanál rózsaszínű szegfűborssal, egy mokkáskanál rózsaszínű borssal.

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

Figyelem: a fedőn lévő fekete biztonsági szelep legyen Zárt pozícióban.

Ha program lejárt, várjunk, amíg kissé lehűl az automata fedele. Nyissuk ki a fekete szelepet, hogy a gőz távozzon az edényből.

Óvatosan emeljük át a göngyölegeket egy sütőedénybe. Öntsük rá a szaftot. Toljuk be a sütőnkbe és pirítsuk meg a göngyölegek mindkét oldalát, miközben a víz is elpárolog, így a hús alatti szaftunk kellemesen sűrű lesz.

Tálaljuk burgonyapürével vagy valamilyen rizottóval, esetleg sima rizzsel.

Hidegen kiváló bármilyen majonézes salátához!



PR- AVAIR, [www.avair.hu](http://www.avair.hu)

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni győzatról tabumentesen  
„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló