



CSIGÓ ZITA
RECEPTJE



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

40 PERC + SÜTÉSI IDŐ

ENERGIATARTALOM/ADAG:

610 KCAL

SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG:

56,9 G

ZÖLDSÉGES-CURRYS BASMATI RIZS SÜLT PULYKÁVAL

A „RIZSES HÚS” SZUPER IZGALMAS FŐÉTELLÉ VÁLIK, CSAK ADJ HOZZÁ KARAKTERES FÜSZERKEVERÉKET ÉS SZÍNES, ROPPANÓS ZÖLDSÉGEKET.



HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

700 G PULYKAMELLFILÉ

SÓ, ŐRÖLT FEKETE BORS

2 EVŐKANÁL OLÍVAOLAJ

220 G BASMATI RIZS

400 G BROKKOLI (TISZTÍTOTT SÚLY)

250 G KELBIMBÓ (TISZTÍTOTT SÚLY)

150 G SÁRGARÉPA (TISZTÍTOTT SÚLY)

2 GEREZD FOKHAGYMA

2 TEÁSKANÁL CURRY

FÜSZERKEVERÉK

200 G 12%-OS TEJFŐL

4 EVŐKANÁL MUSTÁR

ELKÉSZÍTÉS:

A pulykamellfilét nagyobb, vastag szeletekre vágjuk, a darabok mindkét oldalát sózzuk, borsozzuk. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolaj felét, majd erős lángon, oldalanként kb. 1-1,5 perc alatt kérget sütünk a húskora. Át tesszük egy sütőpapírral bélelt tepsibe, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 40-45 perc alatt készre sütjük.

Közben az átöblített basmati rizst bő, enyhén sós vízben puhára főzzük. Amikor elkészült, leszűrjük. A megtisztított, kis rózsáira szedett brokkolit, a felezett kelbimbót és a csíkokra vágott sárgarépát külön-külön, enyhén sós vízben roppanósra főzzük. Amikor elkészültek, leszűrjük.

A maradék olívaolajat felhevítjük egy serpenyőben. Beletesszük a lereszelt fokhagymát, megfonnyasztjuk rajta. Rászórjuk a curry fűszerkeveréket, jól elkeverjük, majd hozzáfogatjuk a főtt rizst és az összes zöldséget. Ízlés szerint megsózzuk.

A tejfölt simára keverjük a mustárral és kevés sóval. A pulykát felszeleteljük, a zöldséges-fűszeres rizshez tálaljuk, és az ízesített tejföllel kínáljuk.