

# Csőben sült zöldbab pulykamellel

## hozzávalók / 4 adag

- 1 kg zöldbab
- 25 dkg pulykamell
- 450 g tejföl
- 10 dkg trappista sajt (reszelt)
- 1 db tojás
- 2 dl tej
- 4 dkg margarin
- 2 evőkanál finomliszt
- 2 ek zsemlemorzsa
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 1 ek napraforgó olaj (a tepsi kikenéséhez)

(tejfölös tojásos zöldbab, rakott zöldbab karajjal, csőben sült zöldség)

## elkészítés

1. A zöldbabot sós vízben puhára főzzük, és alaposan lecsöpögtetjük.
2. A margarinon megpirítjuk a lisztet, hozzáöntjük a tejet, a tojássárgáját, majd pár percig még főzzük kevergetve.
3. A tűzről levéve a tejfölt belekanalazzuk, és a sajt felét belereszeljük, a felvert tojásfehérjét beleforgatjuk, és sózzuk, borsozzuk (ízlés szerint).
4. Egy jénai tálat vagy egy tepsi olajjal kikenünk, meghintjük zsemlemorzzával.
5. A zöldbab felét szépen elsimítjuk a jénaiban, ráfektetjük a az elősütött pulykamell szeleteket, majd a maradék zöldbab következik.
6. Végül a mártást a tetejére csorgatjuk. A maradék sajtot ráreszeljük.
7. Előmelegített sütőben megsütjük.

Elősütéshez a megsózott pulykamellet paprikás lisztbe forgatjuk és vajon hirtelen átsütjük. Lehet darált hússal is, azt is elő pároljuk kevés hagymás vajon, a húst enyhén fűszerezzük.

- sütési hőfok: 180°C