

PROVANCE-I PULYKAFALATOK ZÖLDSALÁTÁVAL

Hozzávalók/4 adag:

- 0,6 kg pulykacomb filé
- 1evőkanál paradicsom püré
- 0,1 l étolaj
- csipetnyi só
- 0,2 kg sárgarépa
- kis csomag újhagyma
- rozmaring
- őrölt bors
- bazsalikom
- oregánó
- kakukkfű
- őrölt koriander
- babérlevél
- morzsolt majoránna

Salátához:

- 1 db jégсалáta, 0,2 kg fejes káposzta, 2 db paradicsom, 2 db tv. paprika, kis fej lilahagyma, 0,5 dl olívaolaj

Elkészítés:

A pulykacombot felkockázzuk. A finomra vágott újhagymát kevés olajon megdinszteljük. Mikor üveges lett a hagyma a paradicsompürét lepirítjuk. Sózzuk és hozzáadjuk a zöldbúszereket, majd a húst. Ha félig megpárolódott a hús hozzáadjuk a karikára vágott sárgarépát. Lassan készre pároljuk.

A saláta leveleket megmossuk és tálba összetépkedjük, majd hozzáadjuk a vékonyra szeletelt fejes káposztát, az apróra vágott paradicsomot, paprikát és lilahagymát. Olívaolajjal ízesítjük a salátát. (adhatunk hozzá natúr joghurtot is)

Tálaláskor a saláta tetejére halmozzuk a pulykafalatokat.