

# Pulyka a javából

Kiválasztottunk két különleges karácsonyi pulykamellreceptet. **AZ ÜNNEPI ASZTALON** mindegyik megállja a helyét!

## Sajtos-sonkás pulykamellbatyu

**HOZZÁVALÓK:** 4 személyre  
60 dkg pulykamell ● 10 dkg füstölt sajt  
● 10 dkg füstölt sonka ● 1 csokor petrezselyem ● 1 tojás  
A burgonyaszuflihoz: 50 dkg burgonya  
● 3 tojás ● 1 dl tejszín ● 5 dkg vaj  
● 5 dkg reszelt parmezán sajt  
A paprikaszószhoz: 1 fej hagyma ● 1 piros kaliforniai paprika ● 2 paradicsom  
● 2 kis csemegeuborka ● 3 ek. olaj ● 1 ek. fűszerpaprika ● 1 dl zöldséglevés

**ELKÉSZÍTÉS:**  
**1** A pulykamellet nyitott szeleteléssel feldaraboljuk, azaz csak minden második szeletnél vágjuk át teljesen. A húst kinyitjuk, enyhén megütögetjük. A pulykaszeletekkel kibéleljük a muffin sütőforma mélyedéseit vagy néhány tűzálló csészét.  
**2** A sütőt 160 °C-ra előmelegítjük. A sajtot és a sonkát összevágjuk, a petrezselymet felaprítjuk. A sajtot, a sonkát, a petrezselymet összekeverjük a tojással, sózzuk,

borsozzuk, a húskra elosztjuk, és a hússzeletek széleit batyuformán visszahajlítjuk. A sütőben 25 perc alatt megsütjük.  
**3** A felfűjtőhöz a krumplit megmossuk, héjában megfőzzük, majd meghámozzuk, és villával összetörjük. A tojásokat kettéválasztjuk, a fehérjét kemény habbá verjük. A krumplihoz adjuk a tojások sárgáját, a tejszínt, a vajat és a sajtot, sózzuk, borsozzuk, habverővel jól elkeverjük, majd a tojásfehérje habot is beleforgatjuk. Kivajazott tűzálló tálkába elosztjuk a masszát, és 180 °C-on, a hús után készre sütjük.

**4** A paprikaszószhoz a hagymát meghámozzuk, felaprítjuk. A paprikát és a paradicsomot megmossuk, és a csemegeuborkával együtt feldaraboljuk. A forró olajon megfonnyasztjuk a hagymát, hozzáadjuk a paprikát, a paradicsomot, az uborkát, megszórujuk fűszerpaprikával, és 3 percig alacsony hőmérsékleten, nem keverve főzzük. Megkeverjük, kevés zöldséglevest adunk hozzá, összeforraljuk és leturmixoljuk. A húsbatyukat a felfűjtővel és a szósszal tálaljuk.

Munka: kb. 45 perc  
Fogyasztható: kb. másnap  
1 adag: 927 kcal

## Egészben sült pulykamell 4 személyre

**HOZZÁVALÓK:** 2 ek. méz ● 1 ek. mustár ● 60 dkg pulykamell ● 2 ek. olaj  
A gesztenyés mártáshoz: 3 narancs ● 2 ek. cukor ● fél dl fehérbor ● 1 csillagánizs ● 20 dkg tisztított, főzött, egész gesztenye ● 1 tk. étkezési keményítő  
A császármorzshoz: 15 dkg gouda sajt + a szóráshoz ● 20 dkg liszt ● 6 tojás ● 5 dl tej ● 1 ek. vaj ● 2 ek. snidling

**ELKÉSZÍTÉS:**  
**1** A pulykához a mézet, a mustárt összekeverjük, sózzuk, borsozzuk, beleforgatjuk a pulykamellfilét, és 1 éjszakát a hűtőben pihentetjük.  
**2** A sütőt 160 °C-ra előmelegítjük. Sütőbe is betehető serpenyőben felforrósítjuk az olajat, körös-körül átpirítjuk rajta a húst, majd betesszük a sütőbe és 30-40 percig sütjük. Időnként megforgatjuk, folyamatosan locsolgatjuk-kengetjük a sajttal levéllel.

**3** A gesztenyés mártáshoz az egyik narancsot meghámozzuk, kifilézzük, levét kinyomjuk. A cukrot világosbarnára karamelizáljuk, hozzáadjuk a fehérbort, a csillagánizst, a gesztenyét, a narancs héját és levét, egyszer felforraljuk, majd kevés vízben elkevert keményítővel besűrítjük. A narancsfiléket belekeverjük.  
**4** A császármorzshoz a sajtot lereszeljük, összekeverjük a liszttel. A tojásokat kettéválasztjuk, a fehérjét kemény habbá verjük. A tojássárgáját összekeverjük a tejjel, majd a lisztes-sajtos keverékhez adjuk. Beleforgatjuk a fehérjehabot. Teflonserpenyőben felolvastjuk a vajat, beleöntjük a masszát, alacsony hőmérsékleten, fedővel letakarva aranyárgára sütjük. Összeszagatjuk, és rázogatva készre sütjük. Tálaláskor sajttal, snidlinggel megszórujuk. A húshoz kínáljuk a gesztenyés szósszal együtt.

Munka: kb. 45 perc  
Fogyasztható: kb. másnap  
1 adag: 1102 kcal

# A magyar baromfi

**A hús és a húskészítmények fontos szerepet játszanak az emberi szervezet fehérjeszükségletének fedezésében, de vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak.**

A baromfihúsok más húskhoz képest zsírban szegényebbek, vitamin- és ásványianyag-tartalmuk sem lebecsülendő, továbbá **esszenciális forrásai az összes aminosavnak.** Zsírtartalmuk tág határok között változhat, így a zsírszegény csirke a zsírban gazdagabb liba- és kacshúsokkal kombinálva a diétás étrendben és a hagyományos magyar konyhában is fontos szerepet kap – ráadásul finomak is.



A baromfihúsoknak további nagy előnyük, hogy kedvező tulajdonságaikat konyhatechnikai elkészítésük – sütés, főzés, párolás – során is megtartják. Zsírtartalmuk elegendő ahhoz, hogy más zsírok és olajok hozzáadása nélkül, önmagukban süthetők legyenek – ilyen például a grillcsirke –, de a kész szárnyashús zsír- és energiatartalma még mindig lényegesen kisebb, mint a többi húsé. Ennek folytán **az egészséges táplálkozásban is jelentős előnyük van.** Nem mellékes körülmény, hogy a szárnyasoknál a zsírdöntő többsége a bőr alatt és nem magában a húsból rakódik le, így könnyedén el is távolítható.



A magyar baromfiágazat sajátossága, hogy szemben Európa legtöbb országával, ahol zömmel a csirke és kisebb mértékben a pulyka jelenti a baromfitermelést, Magyarországon a termelés sokszínű: jelentős a kacsza (15%) és a lúd (11%) részaránya, de már mérhető a vadhúsok ízvilágát idéző gyöngytyúk fogyasztása is. Európában talán csak Franciaországban van ehhez hasonlóan sokrétű baromfi-

spektrum. Kevesen tudják, hogy **a világ libamájtermelésének közel 80%-át Magyarország adja,** s e tevékenység több mint 400 éves írott múltra tekint vissza hazánkban.  
A hazai fogyasztók immár nyolc éve **külön védjegy segítségével különböztethetik meg** a minőségi, magyar alapanyagok-

ból, Magyarországon előállított baromfihús-termékeket az olcsó importárutól. A Baromfi Termék Tanácsba tömörülő vágóhidak akkor használhatják az „Magyar baromfi” védjegyet, ha külön szerződésben vállalják a termék tanács által előírt termelési feltételeket és ellenőrzéseket. A védjeggyel megjelölt áruk kizárólag Magyarországon és magyar takarmányon nevelt vágóbaromfiból



készülhetnek, hatósági állatorvos ellenőrzi, magyar vágóhidakon dolgozzák fel őket, és megfelelnek a HACCP-előírásoknak, valamint az ISO 22 000 és egyéb nemzetközi élelmiszer-biztonsági irányítási rendszerek valamelyikének (IFS, BRC, QS).

A hízalási fázisban sem hozamfokozó szerek, sem antibiotikumok nem használhatók, ezt az állategészségügyi hatóság által előírt állatorvosi felügyelet rendszeresen ellenőrzi. A vágóhídon az állatokat csak az ellenőrző és **a hatósági állatorvos bizonyítványával** lehet levágni. A termelés és a vágóhídi feldolgozás rendszeres laboratóriumi vizsgálatokkal egészül ki, így nyomon követhető az állat és a termék emberi egészségre ártalmas kórokozótól és szennyezőtől való mentessége. A vágóhídon – sok más országgal ellentétben – minden műszakban folyamatosan jelen van a hatósági állatorvos, a vágósoron pedig az állat-egészségügyi szakember ellenőrzi folyamatosan a vágott álla-



és csomagolásig minden magyar. A jogszabályok, valamint a védjegy szabályzatában rögzített termelési és forgalmazási szabályok betartását független szakmai bizottság ellenőrzi.

A védjeggyel ellátott tojás vásárlója biztos lehet benne, hogy a tojótúrk kizárólag állati fehérjétől mentes növényi táplálékon nevelkedett (ami Magyarországon, a szója kivételével magyar alapanyagokból lett előállítva), ivóvíz-minőségű vizet fogyasztott egész életében, s hogy a vásárolt tojás friss és egészséges.

A milliányi logó és védjegy közül **a BTT mindkét védjegye az általa nyújtott garanciákkal kiemelt védelmet biztosít önnek és családjának.**

