Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **12 perc**

Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter



CUKKINIS PULYKATOKÁNY

Fontos, hogy a cukkinit hámozatlanul tegyük az ételbe, ugyanis igaz a mondás, miszerint "a héjában van a vitamin." A cukkini héja értékes béta-karotint és vízben nem oldódó élelmi rostokat tartalmaz.

HOZZÁVALÓK

400 g pulykamell vagy comb
1 közepes darab cukkini
1 db vöröshagyma
10 ml étolaj vagy olívaolaj
200 ml 12 %-os tejföl
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint rozmaring
izlés szerint kakukkfű

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

---

1. A pulykamellet megmossuk és megtisztítjuk, majd tokányra vágjuk.
2. A cukkinit mossuk meg, majd hosszában vágjuk négybe és szeleteljük fel a negyedeket.
3. A vöröshagymát hámozzuk meg, majd vágjuk apró kockákra.
4. Egy nagy serpenyőben hevítsük fel az olajat, majd süssük rajta üvegesre a hagymát.
5. Egy másik serpenyőben pirítsuk meg kicsit a cukkinit.
6. A hagymához adjuk hozzá a pulykamellet és pirítsuk jól össze.
7. Ha a pulykamell megsült adjuk hozzá a cukkinit.
8. Ízesítsük a fűszrekkel.
9. Majd végül adjuk hozzá a tejfölt és forraljuk össze az ételt.

10 Köretként jól illik hozzá a serpenyőben, kevés olajon megsütött burgonya egy kevés rozmaringgal meghintve.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!