

## Töltött pulykamell-filé – Air Fryer-ben sütve

Én többnyire dupla adagot szoktam elkészíteni az alábbi recept alapján, így kis körettel, salátával két étkezésre is elég ez a 4 fős családuknak.

### Hozzávalók:

- 2 \* 150 g pulykamell szelet
- 2 \* 3 szem aszalt szilva
- 2 \* 2 szem aszalt sárgabarack
- 2 \* 1/4 bögre kuskusz hozzá 2 \* 1/3 bögre húsleves
- 1 teáskanál olaj (ez el is hagyható)
- 1 tojás
- 1-2 spriccelésnyi olaj a sütéshez



Az aszalt szilvát és a sárgabarackot felvágjuk apró darabokra. A kuskuszt és az összevágott szárított gyümölcsöket összekeverjük, és felöntjük az alaplével. Ha nincs alaplevünk, akkor a vízhez egy kávéskanál Vegetát keverjünk, és ezt leszűrve tehetjük a kuskuszhoz. A Vegeta tartalmaz sót, ezért a folyadékhoz már nem kell plusz sót tenni. Az alaplé helyettesíthető sós vízzel is, de akkor bátrabban érdemes fűszerezni a töltelékét.

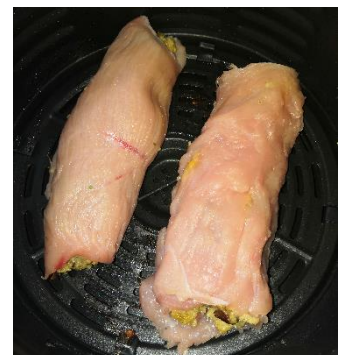
Mikróban **600 watton 2 perc 30 másodpercig** melegítjük a kuskuszt. A kihűlt töltelékhez hozzákeverjük a tojást és az olajat. Én néha ezt elhagyom belőle, az ízén nem változtat, sőt, a töltelék is szépen összeáll a tojás nélkül.



A hússzeleteket kiklopfoljuk, a töltelékkel megtöltjük és feltekerjük. A húsokat az **Air fryer-be** tesszük, 1-2 spric olajat teszünk rá, és **160 fokon 25 perc** alatt készre sütjük. Itt is elhagyható az olaj spricelés, én sem mindig teszek rá. A kész ételről nem lehet eldönteni utólag, hogy olajjal sütöttem-e.

Ezt az alapreceptemet rengeteg változatban szoktam készíteni. A kuskusz és az alaplé marad, de az aszalt gyümölcsöket cserélem az alábbiak szerint.

- apróra vágott brokkolira és szerezsendióra
- reszelt sárgarépára és újhagyma karikákra
- egyszerűen natúron hagyom, és kap egy kis extra sót a töltelék



A kuskusznak szerintem elég semleges íze van, így bátran fűszerezhető, ízesíthető bármivel, ami épp otthon van.

