

## PULKÁS SÜLT KARFIOLSALÁTA Gallio receptje nyomán

Hozzávalók 4 főre:

- 1 kis fej karfiol
- 50 dkg pulykamell vagy csirkemell vagy csirkecomb
- 5 ek olívaolaj
- 2 szál szárzeller
- 3 dkg kesudió
- 1 csokor friss petrezselyem
- 1 marék aszalt vörösfonya, vagy mazsola, én goji bogyót használtam
- 1 csipet fahéj (őrölt)
- 1 csipet mézeskalács-fűszerkeverék
- 1 ek sherryecet, helyettesíthető rizs-, fehér vagy vörösbor-, vagy almaecettel
- 1 ek méz (ízlés szerint)
- ízlés szerint só és bors

Elkészítése:

A sütőt előmelegítjük 220 fokra. A karfiolt kis rózsákra szedjük és össze forgatjuk 3 ek olívaolajjal, sóval és borssal. Egy sütőtálban szétterítjük és kb. 30 percig sütjük, amíg szépen megpirul. A sütőből kivéve kihűtjük. A kesudiót szétterítjük egy kis tálban és pár perc alatt a már lekapcsolt sütőben megpirítjuk.

A húst falatnyi kockára vágjuk, és forró serpenyőben, kevés olajon aranybarnára pirítjuk, közben sózzuk.

A zellert átlósan fél centis darabokra vágjuk, elkeverjük a kihűlt karfiollal, hússal, kesudióval, áfonyával. Az olajat összerázzuk az ecettel és a mézzel, fűszerezzük, és összefogatjuk a salátával.

Én csirkemellel készítettem, szárzellert nem kaptam, pedig szeretem, fehérbor- és almaecetet használtam, és nagyon fincsi lett így is. Magamnak elkészítettem hús nélkül is, plusz dió és mazsola. 😊