



Oppskrift

Kalkunfilet med ovnsbakt gresskar og blåmuggost



Hvilket tilbehør bør du servere til kalkun? Gresskar smaker perfekt til kalkun. Vi lærer deg hvordan du ovnsbaker gresskar og topper med blåmuggost for masse god smak.

TIPS! Hvor mye kalkunfilet trenger jeg per porsjon/person? Vi gir deg svaret: Beregn ca 200g pr. porsjon/person.

1

Slik gjør du

Start med forberedelser av kalkunfilet

Fileten kommer i stekepose.

Legg posen i en ildfast form med den flate siden opp og stek ved 220grader i ca 45 min. Kjernetemperaturen er da ca 64grader. Posen åpner seg underveis for at fileten skal få stekeskorpe.

Ta fileten ut av ovnen og la den hvile i posen i minimum 10 minutter.

Fileten skal ha en kjernetemperatur på minimum 68grader når den spises.

2

Slik lager du ovnsbakt gresskar

Skrell gresskaret med en kniv og fjern kjerner og det myke i midten. Del opp gresskaret i biter og ha dem i en ildfast form. Hell over litt olje. Stek i ovnen i ca. 30-45 min, avhengig av hvor store biter du har skåret. Smak til med salt og pepper.

3

Slik steker du sjalottløk

Del opp sjalottløk i ringer. Varm oljen i en kasserolle og friter løken litt etter litt, til den er gylden og sprø. Løft opp løken med en hullsleiv. Legg på kjøkkenpapir så fettete får renne av.

4

Slik steker du grønnkål

Stek grønnkålen i mindre biter i en panne med litt smør eller olje. Smak til med salt.

5

Servering

Skjær kalkunen i skiver.

Topp gresskaret med chili-flakes, honning og blåmuggost. Server med stekt grønnkål og topp med gresskarkjerner.

Produkter i denne oppskriften

Kalkunfilet Salt&Pep 750g Stekefilm Enh

Ingredienser

Ingredienser

Kalkunfilet	750 g
Olje	2 ss
Chiliflak	1 ts
Honning	1 ss
Blåmuggost	100 g
Gresskar	1 kg
Sjalottløk	4 stk
Olje	2 dl
Grønnkål	100 g
Gresskarkjerner	1 dl

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose