Oppskrift

Helstek kalkunfilet med julekrydder og appelsinsalat

Dette er en smaksrakett til julens middager! Prøv denne retten med saftig kalkunfilet marinert i julekrydder og en frisk appelsinsalat og en frisk dipp til.

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

Aldri stekt kalkunfilet før og ønsker å se bildeserie for fremgangsmåten steg for steg? Klikk deg inn på denne oppskriften for å se hvordan du helsteker kalkunfilet

Eller følg disse enkle stegene

Lag marinade: Bland sammen malte mandler, krydder, appelsinsaft, honning og olje i en bolle til en pesto-lignende røre. Ev. spe med mer olje. Den skal være litt tykk og ikke flytende. Ha i litt salt og pepper. Skjær en lomme i siden på kalkunfileten. Pass på så du ikke skjærer helt igjennom. Legg fyllet i lommen.

Brun kalkunfileten i stekepanne med smør slik at den blir gylden på alle sider.

Stek fileten ved 125grader i ca 2 timer til kjernetemperatur 68grader.

TIPS! Bruk alltid steketermometer til helstekt kalkunfilet. Stikk termometeret i den tykkeste delen av stykket på kalkunfileten. Husk at temperaturen stiger et par grader mens kalkunen hviler, så du kan fint ta den ut et par grader før 66 grader.

Du kan eventuelt knyte litt hyssing rundt om du ønsker. Det som renner ut er godt som ekstra saus!

2

Slik lager du appelsinsalat

Skrell appelsin og klementiner og del dem opp i skiver. Kok quinoa – se beskrivelse på pakken. Bland sammen quinoa, salatmiks og appelsin til en salat. Rist hakkede mandler i en tørr panne. Ha dem over salaten og topp med frisk mynte, spirer eller ekstra salat.

3

Slik lager du dipp / dressing

Bland sammen yoghurt, safran og lime. Pass på så du ikke har i for mye safran, litt er nok!

4

Servering

Når kalkunen har hvilt i 10 min, skjærer du den opp i skiver og serverer til salaten. Topp med dressing.

Ingredienser

Ingredienser

Kalkunfilet	
Mandler	1 dl
Kanel	0,5 ts
Allehånde	1 knivsodd
Stjerneanis	½ ts
Nellik	0,5 ts (malt)
Appelsin (saften)	2 ss
Olivenolje	3 ss
Honning	1 ss
Salt & Pepper	

Appelsinsalat

Appelsin	2 stk
Klementiner	4 stk
Quinoa	3 dl
Mikset salat	65 g
Mandler	1 dl

Ingredienser

Appelsinsalat

Dipp

Mynte	1 neve
Ruccola	

Dipp

Yoghurt naturell	2 dl
Safran	1 klype
Lime (saft og revet skall)	1 stk

Allergener

- Nøtter
- Melkeprotein inkl laktose