



Oppskrift

Helsteckt kalkunfilet fylt med bygotto og grønn salat



Sammen med en helsteckt kalkunfilet fylt med urter og hvitløk er dette tilbehøret som passer perfekt til et festmåltid.

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

1

Slik gjør du

Skjær en lomme i siden på kalkunfileten. Pass på så du ikke skjærer helt igjennom.

Ha limeskall, saft fra 1 lime, finhakket persille, timian, smør og raspet hvitløk i en bolle. Smak til med salt og pepper.

Fyll kalkunen med blandingen. Hvis du ønsker det, kan du surre en hyssing rundt. Legg kjøttet i en ildfast form og stek i ovnen på 175 grader, til den har en indre temperatur på 68 grader. La den hvile i minst 10 min på kjøkkenbenken før du skjærer den opp.

Mens kalkunen stekes, lager du tilbehøret.

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.



2

Finhakk sjalottløk og hvitløk. Surr det mykt i litt olivenolje i en kasserolle. Ha i byggrynene og eplejuice. La juicen koke inn og spe litt etter litt med kraften mens du rører. Når det er mykt, har du i parmesan.

I denne oppskriften kan du fint bytte ut 1 dl eplejuice med 1 dl hvitvin hvis du vil.

3

Mos erter grovt i en bolle. Ta av 1 dl kraft og ha i en annen bolle. Ha i spinat og kjør det glatt med stavmikser. Tilsett finhakket mynte og sitronsaft. Bland nå i erter og spinat-væsken i byggrynsrisottoen. Ha i smør og topp med litt parmesan og persille eller mynte. Du kan fint bruke kraften fra kalkunen hvis du vil.

Vel bekomme! Hilsen PRIOR

Ingredienser

Ingredienser

Kalkunfilet	750 g
Lime	1 stk
Persille	0,5 potte
Timian	1 neve
Smør	150 g
Hvitløksfedd	3 stk
Salt & Pepper	

Tilbehør

Sjalottløk	2 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Byggryn	200 g
Eplejuice	1 dl (kan også bruke hvitvin)
Kraft (ev. vann med buljongterninger)	5 dl (kyllingkraft)
Parmesan (revet)	50 g
Smør	40 g
Grønne erter	300 g (frosne)

Ingredienser

Tilbehør

Kraft (ev. vann med buljongterninger)

1 dl (kalkunkraft)

Spinat

60 g

Mynte

1 neve

Sitronsaft

2 ss

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten