



Oppskrift

Helstekt kalkunfilet med polentakrem og pannestekte pærer



Helstekt kalkunfilet blir alltid saftig og godt. Men hvilket tilbehør bør du servere til kalkun? En myk polentakrem og stekte pærer passer perfekt til kalkun.

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

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.



2

Slik lager du polentakrem

Skrell og skjær pastinakk tynt på en mandolin.

Stek i en varm panne med olje. Legg de over på en tallerken med kjøkkenpapir så fettete renner av. Ha over salt.

Lag polentakrem. Bland vann, smuldret buljongterninger og polenta i en kjele.

Kok opp mens du rører godt hele tiden. Skru ned varmen og la det småkoke i 4 min. Rør av og til.

Ta polentaen av varmen og rør inn smør og raspet parmesan.

Smak til med salt og pepper. Ha på lokk frem til servering

3

Slik steker du pærer

Del opp pære i båter. Stek i en panne sammen med smør og valnøtter.

Når frukten fått litt farge har du over honning og spinat og evt litt tranebær.

Bland forsiktig sammen og ha over litt salt og pepper.

4

Slik lager du urteolje

Varm oljen i en kasserolle, den skal ikke koke. Ta den av varmen og ha i urter.

Miks alt sammen til en grønn olje.

Smak til med salt og sitronsaft.

5

Slik lager du rødvinssaus

Finhakk sjalottløk og hvitløk. Legg sjalottløken, hvitløk og den hele pepperen i kjelen. Stek på middels varme til løken blir myk.

Ha i sukker og fres til sukret har smeltet.

Hell i rødvin i kjelen og kok til det gjenstår ca 0,5 dl.

Hell i oksekraften og kok i ca 3-5 minutter.

Smak til med salt og pepper.

6

Servering

Fileten bør hvile før du skjærer i den, helst 20 minutter for best resultat.

Skjær fileten opp i skiver og server kalkunen med polentakrem toppet med fritert pastinakk og urteolje, pannestekte pærer med tilbehør og en god rødvinssaus.

Ingredienser

Ingredienser

PRIOR kalkunfilet salt&pepper

Smør	25 g
Hvitløksfedd	3 stk
Kvister med rosmarin	1 stk

Polentakrem med pastinakk

Kyllingbuljong 2 terninger

Smør	2 ss
Parmesan	100 g
Salt & Pepper	
Pastinakk	2 stk
Rapsolje	2 ss
Salt	

Rødvinsaus

Sjalottløk (finhakket) 1 stk

Smør	1 ts
Hvitt sukker	1 ts
Rødvinn	2 dl

Ingredienser

Polentakrem med pastinakk

Rødvinssaus

Ovnsstekte pærer

Oksekraft	3 dl
-----------	------

Salt & Pepper	
---------------	--

Maisenna

Ovnsstekte pærer

Pære	3-4 stk
------	---------

Smør	50 g
------	------

Valnøtter	1 dl
-----------	------

Honning	2 ss
---------	------

Spinat	75 g
--------	------

Tørkede tranebær	1 neve
------------------	--------

Salt & Pepper

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Nøtter