



Oppskrift

Helstekt kalkunbryst med stekt rosenkål og granateple



Slik lager du saftig helstekt kalkunbryst. Følg denne fremgangsmåten for å ovnsteke kalkunbryst. Retten serveres med stekt rosenkål og granateple som godt tilbehør til kalkun.

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

1

Slik helsteker du kalkunbryst i ovn

Ta kalkunbrystet ut av esken og tin i kjøleskap i ca. 1 døgn. La plastposen være på under tining.

Fjern plastposen og stek kalkunbrystet ved 180 grader i ca. 1 time og 15 min. Vi anbefaler kjernetemperatur 68 grader.

Dekk til med folie mot slutten av steketiden hvis du synes kalkunbrystet blir mørkt.

Pakk inn brystet i folie og la det hvile i 20 min.

TIPS! Bruk alltid steketermometer til helstekt kalkunbryst. 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 68 grader.

2

Mens kalkunbrystet hviler lages tilbehøret

Ta ut kjernene fra granateplet, finhakk hvitløk og rødløk.

Hakk rosmarin og rens og del rosenkålen i to. Varm en stor stekepanne, tilsett litt olje.

Tilsett rosenkålen og stek den på høy varme i ca. 1 – 2 minutter til den er gyllen, men fortsatt fast i konsistensen.

Reduser varmen, tilsett rødløk, hvitløk og honning, og la det frese videre i et knapt minutt under forsiktig omrøring.

Smak til med salt og pepper, og dryss til slutt over hakket rosmarin og granateplekjerner.

3

Servering

Skjær brystet løs fra benet ved å føre en kniv ned langs vingebenet og skjær det benfrie kjøttet i skiver.

Server skiver av kalkunbryst med stekt rosenkål, hakket rosmarin, granatepler, og gjerne med en god saus og ovnsstekte poteter til.

Produkter i denne oppskriften

Kalkunbryst Marinert 1,6kg Fr Pk

Ingredienser

Du trenger

Kalkunbryst	1,6 kg
-------------	--------

Tilbehør

Rosenkål	400 g
----------	-------

Rødløk	100 g
--------	-------

Hvitløksfedd	1 stk
--------------	-------

Rosmarin	
----------	--

Honning	2 ts
---------	------

Granateple	1 stk
------------	-------

Salt & Pepper

Smør eller olje til steking	
-----------------------------	--

Allergener

- Soya
- Melkeprotein inkl laktose