Oppskrift

Hvordan lage saftig kalkunfilet?



Oppskrift på hvordan du helsteker kalkunfilet. Her lærer vi deg hvordan du steker hel kalkunfilet i ovn så den blir garantert saftig hver gang.

Slik får du kalkunen saftig

Gammel barnelærdom har gitt kalkunen et ufortjent tørt rykte. Med disse triksene blir den saftig hver eneste gang.

Det er ikke så rart at mange vegrer seg for å lage kalkun. Før i tiden var det nemlig vanlig å steke den store fuglen til en kjernetemperatur på 80 grader. Dersom du legger den gamle barnelærdommen på hylla er det lite som skal til for å lykkes.

Skal du steke hel kalkun anbefaler vi deg å følge tipsene i denne artikkelen: Slik steker du hel kalkun

For deg som ikke ønsker å steke en hel kalkun anbefaler vi å bruke et kalkunbryst eller en kalkunfilet.

– **Det er ikke flaut å bruke steketermometer!**

Det sier kjedesjef og kaptein på Nortura Proff kulinariske team, Birger Frimo. Han er utdannet kokk og har mange tips og triks i ermet. I guiden nedenfor viser han deg hvordan du gang på gang får kalkunfilet og kalkunbryst akkurat så saftig som du drømmer om.



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

1

Dette trenger du for å lage saftig kalkunfilet



For å lage saftig kalkun trenger du:

- **Kalkunfilet** eller kalkunbryst. Beregn ca 200gr per person.
- En ildfast form
- Steketermometer
- Kalkunfilet
- Urter
- En appelsin
- Olje
- Salt og pepper
- Smør

2

Begynn med å gni kalkunfileten med salt og pepper i en ildfast form



Birger tipser

Etter at du har gnidd inn fuglen med salt og nykvernet pepper kan du slenge oppi litt olje og smør. Dersom du ønsker å ta det ett hakk videre, uten at det blir for komplisert av den grunn, kan du følge Birgers anbefaling:

– Romtemperer smøret, eller smelt det på svak varme. Bland inn persille og saften fra appelsinen, og gni blandingen på kalkunfileten. Det er heller ikke noe i veien med å blande inn finhakket hvitløk her om du liker det, sier han.

Etter å ha smørt inn fuglen med den romtempererte smørblandingen, pleier Birger å brune den kjapt i en stekepanne på høy varme, med litt nøytral olje. Fres den i rundt 30 sekunder på hver side, slik at den får en fin stekeskorpe.

3

Hell over olje og legg to-tre klatter smør i formen



Birger tipser

Nå er fileten klar for å settes inn i stekeovnen, som du forvarmer til 130 grader. Da får du en god varme, uten at den tørker ut, ifølge Birger.

– **Tiden her er ikke så viktig, det du skal se på er kjernetemperaturen.** Midten av kalkunen skal være 68 grader.

Et tips jeg bruker for å sikre at termostaten er midt i kalkunen er å stikke den inn som en lader på en mobiltelefon, altså fra siden og inn. Da er du helt sikker på at termometeret ikke har gått tvers gjennom fileten.

Etter at kalkunfileten har nådd 68 grader må den hvile seg et kvarters tid. Også her har Birger er godt tips på lur.

– Veldig mange tar formen ut av ovnen og putter på aluminiumsfolie. Problemet da er at stekeprosessen fortsetter, akkurat som med kokt egg. Da blir kalkunen 70 grader før du får snudd deg.

– **Ta fileten ut av den varme formen og over på et fat, legg på aluminiumsfolie og prikk små hull i folien.**

4

Press saften av to halve appelsiner over fileten sammen med urter. Sett ovnen på 125 grader. Stikk termometeret i kalkunen på den tykkeste delen av stykket.



Husk at temperaturen stiger et par grader mens kalkunen hviler, så du kan fint ta den ut et par grader før 65 grader.

5

La kalkunen hvile i 10 minutter



6

Skjær opp den saftige kalkunen du har laget i flotte biffer og server



Nam! Saftig kalkun fra PRIOR! Klar til servering. Vel bekomme!

TIPS! Kan jeg fryse ned kalkunfilet hvor det står den er opptint?

Det går fint å fryse kalkunfileten igjen. Det er ingen helsemessig risiko ved å fryse kalkunfilet som har vært tint, så lenge den fryses igjen før holdbarhetsdatoen har gått ut. I enkelte tilfeller kan man oppleve noe mindre saftighet, spesielt dersom kalkunfileten tines for raskt andre gang, men altså ingen helsemessig risiko. Det er stor forskjell fra hjemmefryser til industriell innfrysning og fryselagring. Hos oss fryses produktet raskt inn ved - 40 effektive kuldegrader, og oppbevares mørkt på fryselager som er kaldere enn -20 °C. Fagpersonell på Nortura sørger for at innfrysing og opptining foregår på optimal måte slik at kvaliteten til en opptint vare tilsvarer kvalitet på ferske varer.