



Oppskrift

Kalkunfilet med rødkål og ovnsbakte småpoteter



Rødkål er fast inventar på juletalerken for mange. Denne retten med soyasaus, hasselnøttsmør, persille og ovnsbakte småpoteter faller garantert i smak.

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

Fileten kommer i stekepose.

Legg posen i en ildfast form med den flate siden opp og stek ved 220grader i ca 45 min. Kjernetemperaturen er da ca 64grader. Posen åpner seg underveis for at fileten skal få stekeskorpe.

Ta fileten ut av ovnen og la den hvile i posen i minimum 10 minutter.

Fileten skal ha en kjernetemperatur på minimum 68grader når den spises.

2

Tilbehør

Del opp potetene i mindre biter, eller behold dem hele dersom de er små. Legg dem i formen. Skrell løken og legg den hel i formen. Grovhakk hvitløk og tilsett. Ha over litt olje, salt og pepper. Stek i ovnen sammen med kalkunen i 30-40 min. Rør litt underveis så stekingene blir jevn.

3

Del opp kålen i skiver. Ha roten opp og skjær igjennom den – da henger skivene sammen. Stek kålen på begge sider i litt olje i en stekepanne. Den skal bli litt myk, men samtidig være litt sprø. Når kålen er ferdig stekt, holder du den varm i litt folie eller med et lokk over.

4

Tilsett smøret i samme stekepanne som kålen. La det smelte og begynne å boble litt, la det bli lett brunet. Pass på så det ikke brenner seg. Ha i soya og grovhakkede nøtter. Hell oppi en skål. Hakk persille og topp alt med dette.

5

Skjær opp og server

Når kalkunen er ferdig stekt og har hvilt i 10 min, skjærer du den i skiver. Temperaturen vil stige litt mens den hviler.

Server kjøttet med ovnsbakte poteter, løk og stekt rødkål. Topp kålen med deilig soya-nøttesmør-saus. Server med mye persille.

God jul

Produkter i denne oppskriften

Kalkunfilet Salt&Pep 750g Stekefilm Enh

Ingredienser

Ingredienser

Kalkunfilet	750 g
Små poteter	600 g
Sjalottløk	4 stk
Hvitløksfedd	4 stk
Salt & Pepper	
Rødkål	1 hode
Smør	200 g
Soyasaus	0,5 dl
Hasselnøtter	1 dl (grovhakket)
Persille	1 neve

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten
- Soya
- Nøtter