

Kalkunbryst med bulgur, saus og salat

Oppskriften gir 4 porsjoner.

Ingredienser:

- 600 gr. kalkunfilet
- 1 stk hvitløk
- 1 stk løk
- 2 stk gulrot
- ½ stk purre
- 200 g ukokt bulgur
- 2 ss maizenna blandet i 2 dl vann
- 1 stk rød paprika
- 1 stk agurk
- 1 stk rødløk
- 1 stk isbergsalat
- 4 stk tomater
- 1 liten boks mais

Fremgangsmåte:

Kalkun:

- Sett oven på 170 grader.
- Skrell hvitløk, løk, purre og gulrøtter. Kutt dette i passe store biter, og legg det i bunnen av en ildfast form.
- Legg kalkunfileten over grønnsakene, ha i 5 dl vann og stek i ovnen i ca. 40 minutter til kjernetemperaturen er 69°
Husk å etterfylle med vann slik at du kan bruke kraften til saus.

Bulgur:

- Kokes etter anvisning på pakken.

Salat:

- Vask og kutt paprika, rødløk, tomat og isberg og bland alt sammen med maisen.

Saus:

- Når kalkunen er ferdig stekt, siler du av kraften og har dette i ei gryte.
- Kok opp og jevn med maizenna. Smak til med litt sitronpepper, malt pepper og litt salt hvis det trengs