Oppskrift

Hel kalkun med tabbouleh, nanbrød og dipp

Denne kalkunoppskriften passer perfekt hvis dere er 4-6 personer. Prøv denne retten med tabbouleh og nanbrød. Tabbouleh har sin opprinnelse fra Midt-Østen og er et godt følge til helstekt kalkun.

TIPS! Hvor mye hel kalkun trenger jeg å beregne per porsjon/person? Vi gir deg svaret: Beregn ca 500g pr. porsjon/person.

1

Begynn med å tine kalkunen

Kalkunen bør tines i kjøleskap i minst to døgn. La den gjerne ligge i posen den kommer i så unngår du at den tørker.

I esken finner du også en pose med innmat. Den kan for eksempel brukes til å koke kraft til sausen.

2

Klargjør kalkunen

La kalkunen få ligge på kjøkkenbenken 2-3 timer før du skal steke den for at temperaturen skal stige i kjøttet. Dekk fortsatt til slik at den ikke tørker ut.

Tørk godt av kalkunen utvendig og innvendig.

Ta tak i vingene og bøy dem bakover slik at kalkunen ligger med vingene «på nakken».

3

Sett kalkunen i ovnen

Pensle kalkunen med smør, strø over salt og pepper og gni det inn i skinnet. Har du friske urter kan du gjerne gni dette inn i skinnet også.

Forvarm ovnen til 160-180°C. Beregn ca ½ time steketid pr kg kalkun. Pluss på ½ time hvis kalkunen er fylt. Stikk et steketermometer inn i den tykkeste delen av låret, uten å treffe benet.

Stell pent med fuglen underveis i stekingen. Øs over sjyen fra langpannen, eller pensle kalkunen med smeltet smør med jevne mellomrom.

Når temperaturen viser 68-70°C er kalkunen ferdig. Stikk en spiss kniv inn i lårfestet; kraften som pipler ut skal være blank. Er den fortsatt rosa, må steketiden forlenges.

La den ferdige kalkunen hvile minst 20 min før den skjæres opp.

Det er en liten utfordring å få perfekt stekte bryst og lår samtidig. Er lårene fortsatt ikke helt stekt ved servering, kan du la de ettersteke mens du nyter det saftige brystet. Vårt tips er å ta kalkunen ut av ovnen når brystet er perfekt, presentere kalkunen hel, for så og eventuelt ettersteke lårene i ovnen mens brystet nytes. Server lårene på neste runde.

Mens kalkunen står i ovnen lager du tilbehøret.

4

Tabbouleh

Kok bulguren etter anvisning på pakken. La den kjøles ned og ha i en stor bolle. Finhakk persille og løk og ha det oppi. Del agurken på langs og ta vekk frøene med en skje. Skjær opp i små terninger. Del tomater på midten. Åpne forsiktig granateplet og ta ut frøene. Tips: gjør det over vasken. Ha alt i bollen sammen med olivenolje, sitronsaft, salt og pepper.

5

Nanbrød

Bland sammen gjæren med vann og sukker, la det stå i ca 10 min. Ha i salt og mel og rør sammen. Deretter har du i smeltet smør og egg.

Kna deigen ca 10 min, eller bruk en kjøkken maskin. La deigen heve i ca 30 min.

Del opp deigen i 5-8 brød og kjevle det ut til tynne brød. Stek i stekepanne litt olje på høy varme ca 3 min på hver side.

6

Dipp med yoghurt agurk og mynte

Rasp agurken grovt og la den renne av seg i ett dørslag med litt salt. Bland sammen yoghurt, agurk og finhakket mynte. Smak til med pepper og sitronsaft. Ha over litt olivenolje på toppen.

7

Del opp kalkunen og server

Skjær langs brystbenet ved å gjøre et snitt på yttersiden av brystet fra vingefestet mot lårfestet.

Brystfileten er da løs. Skjær den i ca ½ cm tykke skiver og legg om ønskelig alt tilbake på kalkunen.

Lårene skjæres løs ved å vri de ut fra kroppen og skjære over lårbeinet. Fjern beinet og skjær kjøttet i så hele skiver som mulig. Vingene brekkes av og dele i to.

Produkter i denne oppskriften

Kalkun Hel 3,9-6,9kg Fr Pk

Ingredienser

Du trenger

PRIOR hel kalkun	1 stk (beregn ca 500g per pers)
Smør	100 g
Hvitløksfedd	3 stk (finhakket)

Tabbouleh

Bulgur	4 dl
Persille	1 stk
Gul løk	1 stk
Agurk	1 stk
Cherrytomater	1 boks
Granateple	1 stk
Olivenolje	3 ss
Sitronsaft	3 ss
Salt & Pepper	

Nanbrød

Tørrgjær	0,5 pk
Vann	3 dl
Hvitt sukker	2 ss

Du trenger

Tabbouleh

Nanbrød

Dipp med yoghurt med agurk og mynte

Salt	2 ss
Hvetemel	6 dl
Smør	75 g
PRIOR egg	1 stk

Dipp med yoghurt med agurk og mynte

Yoghurt naturell	3 dl
Agurk	0,5 stk
Mynte	1 neve
Pepper	etter ønske
Sitronsaft	etter ønske
Olivenolje	etter ønske

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten
- Egg