

Kalkunbryst med Broccolifyld

8 personer

Ingredienser

1,2 kg kalkunbryst uden ben
250 g hakket kalkunkød
250 g champignon
1 broccoli, 500g
3 stk æggehvide
2 spsk hvedemel
2 hvidløg
1/2 tsk sort peber
1 spsk salt

Fremgangsmåde

1. Champignon hakkes fint
2. Broccoli blanches og moses
3. Broccoli og champignon blandes med hakket kød og samles med æggehvider og mel
4. Tilsættes presset hvidløg, salt og peber røres godt
5. Farsen fyldes i kalkunbrystet, snøres og steges i ovnen 75 min ved 200 grader

Tip!

I stedet for at snøre kalkunfileten kan man lukke den med kødnåle eller tandstikker

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (294 g)
Energi	92 kcal/386,5KJ	270 kcal/1134kj
Fedt	1,5 g	5 g
Kulhydrat	1,5g	4,5 g
Protein	16,5 g	48,5 g