

Godt tilbehør til kalkun

Sauser

Kremet appelsinsaus
Madeirasaus
Kremet soppsaus

Poteter

Potet- og sellerimos
Röstipotet
Hasselbackpoteter

Grønnsaker

Bønnesalat med artisjokkhjerter
Sitronbakte rotgrønnsaker
Rosenkål med hvitløk og parmesan

Oppskriftene finner du på www.kalkun.no. Søk i kokeboka.

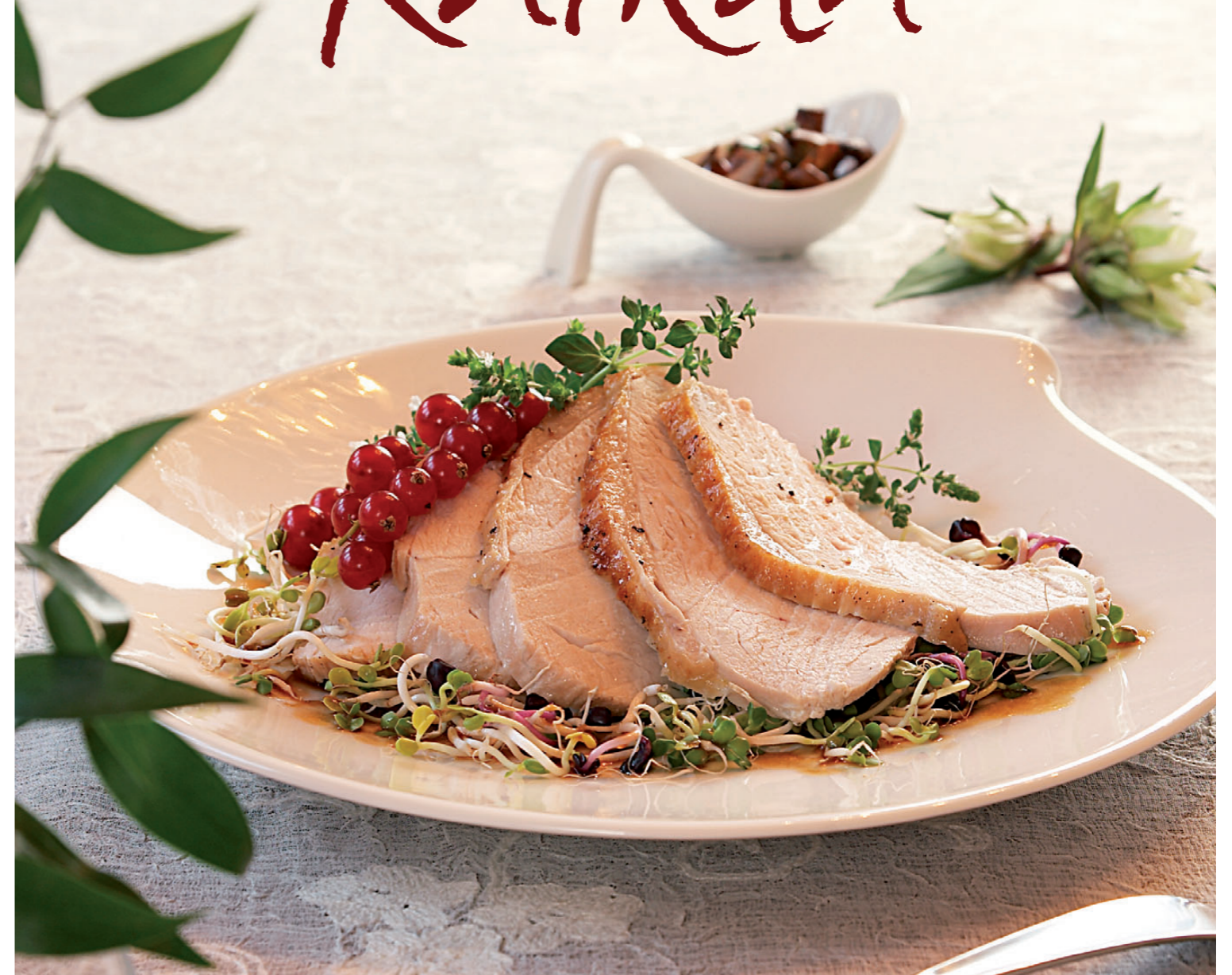


OPPLYSNINGSKONTORET
FOR EGG OG HVITT KJØTT

Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt, Postboks 444 Sentrum, 0103 Oslo
Telefon: 22 79 87 00, Telefaks: 22 79 87 01, E-post: post@egg.no
Internett: www.egg.no/www.kylling.no/www.kalkun.no

KET BATES DIALOG FOTO: SYNGVE DREYER

Kalkun



Kalkun er populær mat både til hverdag og fest. Kjøttet er magert og mildt på smak. Det passer sammen med alle andre råvarer og tilbehør, og all verdens krydder og urter. Kalkunkjøttet egner seg ypperlig for marinering, og det smaker godt både varmt og kaldt. Kalkun selges i mange varianter, både hel og oppstykket, fersk og frossen, og i bearbejdede produkter som pølser og pålegg.

Generelle tips for tilberedning av kalkun

- Temperer alltid kjøttet en halv time før du begynner å tilberede det.
- Invester i et digitalt steketermometer. Det er det beste hjelpemiddelet for et perfekt stekeresultat.
- Stikk termometeret inn i den tykkeste delen av kjøttet.
- Når steketermometeret viser 68 °C er kjøttet ferdig.
- La alltid kjøttet hvile etter at det er ferdig stekt, gjerne under folie og noen kjøkkenhåndklær. Da får kjøttkraften satt seg og kjøttet blir saftig og godt!
- Kjøttet skal helst skjæres opp på tvers av fibre.

Steking av hel kalkun

En passe god vekt for kalkun som skal stekes hel i ovn er ca. 5,5-6 kilo. Viktig: For et godt og saftig resultat er det viktig å la frossen kalkun tine langsomt i kjøleskap eller på et annet kjølig sted. Dette tar tid, så beregn så mye som 2-3 døgn! Fjern posen med innmat etter tining. Innmaten er god basis for saus.

- Legg kalkunen med brystsiden ned og bind sammen vingene.
- Snu kalkunen og bind sammen lårene ved benknokene.
- Pensle kalkunen med smeltet smør tilsatt salt og pepper før steking (og to-tre ganger i løpet av steking).
- Legg kalkunen på rist over langpannen eller direkte i pannen hvis kalkunen er stor.
- Ha et par-tre dl vann i pannen under steking. Dette gir høy luftfuktighet i ovnen og sikrer saftig kalkun.
- Fyll på mer vann etter hvert som det fordampes under steking.
- Stikk steketermometeret 4-5 cm inn i den tykkeste delen av fileten eller i lårfestet ("lyskan"). Ikke stikk helt inn til benet.
- Stek kalkunen ved 180 °C i ca. 1/2 time per kilo, eller til steketermometeret viser 68 °C.
- Har du ikke steketermometer, kan du stikke en spiss kniv inn ved lårfestet. Kalkunen er ferdig hvis kjøttkraften som siver ut er klar.
- Ikke stek kalkunen lenger enn nødvendig. Kjøttet skal bare være så vidt gjennomstekt.
- Kalkunen bør hvile i ca. 20 minutter før den deles opp.

Oppdeling

- Bruk en skarp kniv og skjær ut filetene slik: La kniven følge brystbenet hele veien ned på begge sider. Skjær et snitt på yttersiden fra vingefestet mot lårfestet til fileten er løs.
- Skjær filetene i ca. 1/2 cm tykke skiver. Legg skivene pent tilbake på skroget.
- Til andre gangs servering skjærer du av lårene og deler kjøttet opp i så hele skiver som du får til.

Steking av kalkunfilet

- Fersk kalkunfilet er smakfullt og mørt kjøtt som er enkelt å tilberede.
- Kalkunfilet er også utmerket å grille.
- Kalkunfilet selges fra ca. 750 g til ca. 2 kg, med eller uten skinn, eller i skiver som biffer.
- Er det skinn på fileten kan du smaksette kjøttet ved å legge urter eller urtesmør under skinnen før steking.
- Brun fileten raskt i stekepanne for å lukke porene og for å få en pen stekeskorpe.
- Fileten stekes videre i ovn på 180 °C til steketermometeret viser 68 °C.

Steking av kalkunbiffer

- Kalkunfilet skåret i ca. 3 cm tykke stykker tilberedes som biff.
- Stek kalkunbiffene på middels sterk varme i en stekepanne med smør i 4-5 minutter på hver side.
- Dryss over salt og pepper under steking.
- Ta biffene ut av pannen og la dem hvile 2-3 minutter.
- Skal du steke kalkunbiffer til mange, kan du brune dem raskt på begge sider og legge dem over på stekebrett. Stek biffene ferdig i ovn ved 180 °C i ca. 14-15 minutter. Bruker du et steketermometer, er biffene ferdige ved 68 °C.

