



## Kalkunbryst med Broccolifyld

8 personer

### Ingredienser

1,2 kg kalkunbryst udbenet  
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             |