

Soyamarineret kalkunbryst

4 personer

Ingredienser

Marinade

- 1 1/2 dl soya, kinesisk
- 1/2 dl rapsolie
- 1 tsk revet ingefær
- Revet citronskal fra 1/2 økologisk citron
- 1 revet eller presset fed hvidløg

400 g Kalkunbryst uden ben

Tip!

Hvis du ikke har fryseposer kan du marinere i en skål, hvor du vender kødet lidt oftere.

Fremgangsmåde

1. Marinaden røres sammen
2. Anbring kalkunbryst i en frysepose og hæld marinaden ved
3. Bind en tæt knude på posen og udelad så meget luft i posen du kan.
4. Posen lægges på et fad og sættes i køleskabet.
5. Trækker i minimum 2 timer, hvor posen vendes et par gange

Tilberedning

1. Tag kalkunfilet op af marinaden og lad det dryppe af
2. Brunes på alle begge sider i en pande og steges færdig i ovnen
3. 45 min ved 180 grader varmluft eller til fileten har en kernetemperatur på 75 -80 grader
4. Bør stå 5 min og trække inden det skæres

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (47 g)
Energi	243 kcal/1020KJ	114 kcal/479KJ
Fedt	24 g	11,5 g
Kulhydrat	3,5 g	1,5 g
Protein	3,5 g	1,5 g