Pienet kalkkunamurekkeet

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT: 15 minuuttia  PAISTAMINEN: 35 minuuttia  10 pientä kalkkunamureketta | |
| 1 rkl | Kasvimargariinia |
| 2 | Pientä porkkanaa |
| 1 | Sipuli |
| ½ | Pieni vihreä paprika ilman siemeniä |
| 1 rkl | Kuivattua salviaa |
| 1 | Munanvalkuainen |
| ½ kg | Jauhettua vähärasvaista kalkkunalihaa |
| 2 | Viipaletta valkoista leipää murustettuna |
| 3 rkl | Säilöttyä maustamatonta tomaattisosetta **( esimerkiksi Pomi)** |
| 60 g | Gruyère’iä raasteena |
| Pari hyppysellistä | Vastajauhettua mustapippuria |
| (hieman | Suolaa) |
| 1. Silppua porkkanat, sipuli ja paprikat. Sulata margariini kattilassa miedolla lämmöllä. Lisää silputut kasvikset ja salvia. Pane kansi päälle ja kypsennä **( 8-10 minuuttia ).** Sekoita silloin tällöin. 2. Kuumenna uuni + 180ºC-asteiseksi. Vatkaa valkuainen kevyesti haarukalla. Sekoita valkuaisen joukkoon kalkkunanliha, murustettu leipä, tomaattikastike, gruyère ja mustapippuri. Lisää paistetut vihannekset ja vaiva hyvin. **(Mausta varovasti suolalla.)** 3. Täytä seoksella 10 kertakäyttöistä alumiinivuokaa. Paista uunissa 25-30 minuuttia, kunnes murekkeet ovat kypsiä ja pinnalta kevyesti ruskistuneita. 4. Anna jäähtyä huoneenlämmössä 10 minuuttia ennen irrottamista vuoista. Kalkkunamurekkeet sopivat erityisen hyvin retkieväiksi: kääri vuoista irrotetut murekkeet muovikelmuun ja säilytä jääkaapissa lähtöhetkeen saakka. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä murekkeessa: | |
| Kaloreita | 117 |
| Rasvaa yhteensä | 5 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 2 g |
| Kolesterolia | 47 mg |
| Proteiineja | 14 g |
| Hiilihydraatteja | 4 g |
| Natriumia | 89 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 kcal |



Figure 1 pomi