Kalkkunapatee

Tarjoa kalkkunapateeta voileipäkeksien päällä tai täytä sillä nuoria lehtisellerin varsia. Voit käyttää pateeseen grillatun kalkkunan tai kanan jauhettuja tähdelihoja.

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT: 5 minuuttia + 2 tuntia jääkaapissa  PAISTAMINEN: 8 minuuttia  Noin 2 ½ dl pateeta | |
| 250 g | Jauhettua kalkkunanlihaa |
| 1 | Pieni sipuli silputtuna |
| 2 rkl | Pikkelssiä pilkottuna pieneksi |
| 2 rkl | Maustamatonta jogurttia |
| 2 ripausta | Paprikajauhetta |
| 1 ripaus | Muskottia |
| 2 ripausta | Vastajauhettua mustapippuria |
| ( hieman | Suolaa) |
| 1. Paista kalkkunanjauheliha kypsäksi teflonpannussa kohtalaisella lämmöllä **( 5 minuuttia).** 2. Pane paistettu liha tehosekoittimeen. Lisää silputtu sipuli, pikkelssi, jogurtti, paprikajauhe, muskotti ja mustapippuri. **(Mausta kevyesti suolalla.)** Sekoita 15 sekuntia. Siirrä vuokaan, peitä kelmulla ja pane jääkaappiin ainakin 2 tunniksi. | |
| **VINKKI:**  Kalkkuna on kilojaan tarkkailevan ihannelihaa: mehevää, vaikka rasvaa on vain muutama gramma annoksessa. Laihduttaja valitsee leivälleen kalkkunaleikettä makkaran sijaan. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Ruokalusikallisessa: | |
| Kaloreita | 21 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 13 mg |
| Proteiineja | 3 g |
| Hiilihydraatteja | 0 g |
| Natriumia | 24 mg |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty | 0 kcal |