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 jääkaapissaPAISTAMINEN: 8 minuuttiaNoin 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  |