Pienet kalkkunamurekkeet

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 15 minuuttiaPAISTAMINEN: 35 minuuttia10 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