

# Balsamietikalla terästettyä kalkkunanrintaa

Balsamietikka on puutynnyreissä pitkään kypsytettyä, aromaattista viinietikkaa. Sitä saa hyvin varustetuista valintamyymälöistä.

<b>Valmistelut: 5 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 10 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
2 rkl	vehnä jauhoja
vastajauhettua	mustapippuria
4 ( noin $\frac{1}{2}$ kg )	kalkkunanleikettä
3 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2	punaista paprikaa renkaiksi leikattuina ( <b>poista siemenet</b> )
3	valkosipulin kynttä hienonnettuna
2 rkl	tuoretta basilikaa silputtuna
2 rkl	balsamiviinietikkaa
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sekoita pippuri jauhoihin lautasella. Kierittele kalkkunaleikkeet jauhoissa.</li><li>2. Kuumenna pannulla <b>2 rkl</b> öljyä. Lisää rintafileet ja ruskista <b>2 minuuttia</b> kummaltakin puolelta. Siirrä lihat lautaselle.</li><li>3. Kaada pannulle <b>1 rkl</b> öljyä ja lisää paprikarenkaat ja valkosipulisilppu. Vähennä lämpöä ja laita kansi päälle. Hauduta aineksia välillä sekoittaen, kunnes paprikat ovat pehmenneet.</li></ol>	

4. Lisää basilika ja balsamietikka. Siirrä rintafileet uudestaan pannuun muiden aineiden joukkoon ja kuumenna läpikotaisin samalla sekoittaen ( noin 2 minuuttia ). Asettele ruoka lämmitetyille tarjoiluvadille ja vie tarjolle.



2. Kuumenna pannulla 2 rkl öljyä. Lisää rinta-  
fileet ja keuhkokuume 2 minuuttia kummaltakin puo-

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 291 g

Rasvaa yhteensä 15 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 102 mg

Proteiineja 29 g

Hiilihydraatteja 10 g

Natriumia 67 g

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal