

Kalkkunamurekepihvit

Valmistelut: 5 minuuttia + 20 minuuttia kylmässä

Kypsyminen: 10 minuuttia

4 annosta

$\frac{1}{2}$ kg	jauhettua kalkkunanlihaa
92	leipäviipaleita murenettuna
3 rkl	ranskankermaa
vajaa 1 dl	rasvatonta maitoa
vastajauhettua	mustapippuria
ripaus	raastettua muskottipähkinää
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä

1. Sekoita jauhettu kalkkunanliha, puolet leivänmuruista, ranskankerma, maito, mustapippuri ja muskottipähkinä. Muotoile seoksesta **4 litteää pihviä**. Päällystä pihvit molemmilta puolilta jäljelle jääneillä leivänmuruilla. Siirrä pihvit ritilälle ja sitten **vähintään 20 minuutiksi jääkaappiin**. Jäähdyttämiseen ansioista leivitys pysyy paremmin kiinni pihvin pinnalla.
2. Kuumenna öljyä teflonpannalla **noin 30 sekuntia**. Ruskista jauhelihapihvejä öljyssä **5 minuuttia kummaltakin puolelta**.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 241 g

Rasvaa yhteensä 11 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 110 mg

Proteiineja 29 g

Hiilihydraatteja 7 g

Natriumia 142 g

Kuituja 0 g

Sokeria lisätty 0 kcal