

# Kalkkunamurekettä ja sienikastiketta

Rakuunalla maustettu kalkkunamureke on mehevää ja kevyttä pyhäruokaa.

Valmistelut: 20 minuuttia

Kypsyminen: 45 minuuttia

4 annosta

## KALKKUNAMUREKE:

2 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
------	------------------------------

1	sipuli silputtuna
---	-------------------

1	kookas lehtisellerin varsi silputtuna
---	---------------------------------------

$\frac{1}{2}$ kg	jauhettua kalkkunanlihaa
------------------	--------------------------

3 rkl	persiljasilppua
-------	-----------------

runsas $\frac{1}{2}$ dl	korppujauhoja
-------------------------	---------------

$\frac{1}{2}$ dl	rasvatonta maitoa
------------------	-------------------

1	munanvalkuainen
---	-----------------

$\frac{1}{2}$ tl	kuivattua rakuunaa
------------------	--------------------

vastajauhettua	mustapippuria
----------------	---------------

pari hyppysellistä	raastettua muskottipähkinää
--------------------	-----------------------------

## SIENIKASTIKE:

2 rkl	vähäsuolaista margariinia
-------	---------------------------

100 g	viipaloituja sieniä
-------	---------------------

2 rkl	vehnä jauhoja
2 dl	kanalientä
hyppysellinen	muskottipähkinää, mustapippuria, rakuunaa
riippaus	suolaa

1. Kuumenna uuni **+180°-asteeseen**. Kuumenna öljy kohtaisella lämmöllä, lisää sipuli ja lehtiselleri. Pehmitä kasviksia **noin 5 minuuttia**.
2. Sekoita kalkkunanlihaan persilja, korppujauhot, maito, valkuainen, rakuuna, mustapippuri ja muskotti sekä kasvikset. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
3. Vuoraa suorakulmainen uunivuoka leivinpaperilla. Painele mureketaikina vuokaan ja kypsennä **40 -45 minuuttia** uunissa, kunnes mureke on kiinteytynyt ja sen pinta on ruskistunut. Kun mureke on jäähtynyt vuossa **noin 15 minuuttia**, kumoa se lämmitetyille tarjoiluvadille.
4. Valmista sienikastike. Sulata margariini pannulla keskilämmöllä ja lisää sieniviipaleet. Paista sieniä **3- 5 minuuttia** silloin tällöin sekoitellen.
5. Siirrä pannu syrjään liedeltä ja sekoita sieniin jauhot, kanaliemi, muskottipähkinä, suola, mustapippuri ja rakuuna. Laita pannu takaisin tulelle ja hauduta kastiketta viitisen minuuttia samalla sekoittaen, kunnes se saostuu.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	302 g
Rasvaa yhteensä	14 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	3 g
Kolesterolia	103 mg
Proteiineja	32 g
Hiilihydraatteja	12 g
Natriumia	164 g
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal



