

# Mintunmakuinen kalkkunanrulla

Minttu on raikas kalkkunan mauste.

<b>Valmistelut: 20 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 1 tunti 10 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
600 g:n pala	kalkkunan paistia tasaiseksi nuijittuna
1 tl	mietoa paprikajauhetta
4	valkosipulin kynttä murskattuna
20	mintunlehteä
vastajauhettua	mustapippuria
1	ohut viipale vähärasvaista, vähäsuolaista keittokinkkua
1 rkl	kyulmäpuristettua oliiviöljyä
2 dl	kanalientä
60 g	maustamatonta jogurttia
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ripottele paprikajauhe linnulle ja taputtele lihaan. Sirottele pinnalle valkosipulimurska, mintunlehdet ja mustapippuri. Päällystä kalkkuna kinkkuviipaleella.</li><li>2. Kääri paisti rullalle ja sido langalla. Kuumenna öljy padassa ja ruskista kalkkunarulla joka puolelta öljyssä. Anna rullan kypsyä ruskistamisen jälkeen kohtalaisella lämmöllä <b>noin 1 tunti</b>. Valele sitä silloin tällöin kanaliemellä.</li><li>3. Nosta kalkkunarulla padasta ja säädä lämpötila</li></ol>	

mahdollisimman alhaiseksi. Kaada jogurtti pataan. Hämmennä jogurttikastiketta **4 - 5 minuuttia**. Varo kiehauttamasta kastiketta tai se juoksettuu. Irrota langat rullan ympäriltä, viipaloi liha ja järjestä viipaleet kuumennetulle tarjoiluvadille. Lorauta päälle jogurttikastiketta

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	237 g
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
Kolesterolia	126 mg
Proteiineja	35 g
Hiilihydraatteja	2 g
Natriumia	132 g
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	0 kcal



BRÜLEERIT JA KALKKUNARUUTAT

### Mintunmakuinen kalkkunarulla

VALMISTELU: 20 MINUUTTIA  
KYPYMAÄRÄ: 1 TUHTI 10 MINUUTTIA  
4 ANNOSTA

KOKKI  
KOKKI  
KOKKI

miin, pakas-  
tettiin pe-  
tuomiin, es-  
tään huon-  
an aiheas-  
uristuksa  
ravintola  
lutanaas-  
sa ruois-  
  
pullia  
  
olia,  
yyä  
en  
let  
o-  
i-  
a

Tässä annoksessa:  
Kokki

Minttu on raikas kalkkunon mauste.