

Salvianmakuiset kalkkunanleikkeet

Kalkkunan sijaan voit käyttää seuraavaan ruokaan myös vasikan - tai broilerinfileettä.

Valmistelut: 5 minuuttia Kypsyminen: 10 minuuttia 4 annosta	
4 viipaletta (noin $\frac{1}{2}$ kg)	kalkkunan rintafileettä
vastajauhettua	mustapippuria
1 tl	kuivattua salviaa
4 viipaletta	vähäsuolaista parmankinkkua
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
vajaa 1 dl	kuivaa valkoviiniä
vajaa 1 dl	kuivaa valkoviiniä tai vähäsuolaista kanalientä
<ol style="list-style-type: none">1. Ripottele lihaviipaleille mustapippuria ja salviaa. Leikkaa kinkkuviipaleet leikkeiden kokoisiksi ja kiinnitä leikkeleiden päälle hammastikulla.2. Kuumenna öljy kohtalaisen kovalla lämmöllä pannussa. Ruskista leikkeitä 3 - 4 minuuttia kummaltakin puolelta. Siirrä lihat tarjoiluvadille ja pidä lämpiminä.3. Kaada viini pannuun, kohota lämpötilaa ja anna viinin porista 1 -2 minuuttia . Hämmennä lientä taukoamatta. Kaada liemi kalkkunanleikkeille ja vie liha tarjolle. Italialainen risi e bisi -hernerisotto sopii hyvin tämän ruoan lisäkkeeksi.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 240 g

Rasvaa yhteensä 13 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 112 mg

Proteiineja 30 g

Hiilihydraatteja 1 g

Natriumia 338 g

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal