

Sherryllä maustetut kalkkunaleikkeet

Sinapilla ja sherryllä maustettu jogurttikastike muuttaa yksinkertaisenkin ruoan hienostuneeksi herkuksi.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 7 minuuttia 4 annosta	
3 rkl	vehnä jauhoja
pari hyppysellistä	rosmariinia
pari hyppysellistä	timjamia
vastarouhittua	mustapippuria
4 (noin $\frac{1}{2}$ kg)	kalkkunanleikettä
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
$\frac{1}{2}$ dl	kuivaa sherryä
vajaa 1 dl	kanalientä
$\frac{1}{2}$ tl	maissijauhoja
50 g	ranskankermaa
50 g	maustamatonta jogurttia
1 tl	dijoninsinappia
1 rkl	persiljasilppua
<ol style="list-style-type: none">1. Sekoita vehnä jauhot, rosmariini, timjami ja mustapippuri. Kierittele kalkkunaleikkeet jauho-yrttiseoksessa.2. Kuumenna öljyä teflonpannussa kohtalaisella lämmöllä puoli	

minuuttia. Ruskista kalkkunaleikkeitä öljyssä **2 minuuttia kummaltakin puolelta.** Siirrä leikkeet tarjoiluvadille ja pidä lämpiminä.

3. Sekoita maissijauho ranskankermaan ja jogurttiin. Kaada sherry puhdistetulle pannulle ja kiehuta sitä **puoli minuuttia.** Lorauta sekaan kanaliemi, ranskankerma-jogurtti-maissijauhoseos sekä sinappi. Keitä kastiketta samalla sekoittaen **2 - 3 minuuttia, kunnes se on hieman saostunut.**
4. Lusikoi kastiketta kalkkunanleikkeille ja sirottele päälle hyvin hienoksi silputtua persiljaa.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 257 g

Rasvaa yhteensä 11 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 111 mg

Proteiineja 30 g

Hiilihydraatteja 10 g

Natriumia 85 g

Kuituja 0 g

Sokeria lisätty 0 kcal