

# Kalkon med gremolata och ugnskokta grönsaker

🕒 40 min

## Energifördelning

429

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	100	23
Kolhydrater	73	17
Protein	256	60

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 tsk	Citronskal	1 kcal
75 g	Riven färsk parmesanost	84 kcal
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
80 g	Persilja	7 kcal
1 tsk	Olivolja	11 kcal
800 g	Kalkonfilé	240 kcal
1 tsk	Örtkryddor provencale	-
1 g	Salt och peppar	-
1 st	Buljongtärning	7 kcal
2 dl	Vatten	-
150 g	Blomkål	11 kcal
200 g	Broccoli	18 kcal
100 g	Gul lök	11 kcal
1 st	Paprika, röd	8 kcal
1 st	Paprika, gul	8 kcal
80 g	Sötpotatis	23 kcal

## Instruktioner

- Sätt ugnen på 200 grader. Skala och skär sötpotatis i mindre bitar och lägg i en ugnsform. Skär paprika i mindre bitar. Skala och skiva lök. Skär blomkål och broccoli i buketter. Blanda ner alla grönsaker med sötpotatisen. Strö på salt, pep- par och häll på vatten. Smula en buljongtärning över och strö på lite örtkryddor.
- Strö på salt och peppar på kalkonfiléerna och bryn dem runt om i lite olja. Strö på lite örtkryddor och lägg på dem över grönsakerna.
- Sätt in i ugnen i cirka 20 minuter eller tills kalkonen är genomstekt.
- Gör under tiden gremolatan genom att finhacka persilja och lägg i en skål. Pressa ner vitlök och blanda ner riven parmesan. Riv lite citronskal över och blanda om.
- Skiva kalkonfiléerna och lägg på gremolatan över. Dekorera med persilja och citronskivor.