



Kalkkuna-kasvisnyytit

Aineet: 4 maustamatonta kalkkunan fileepihviä
4 keskikokoista perunaa
2-3 sipulia varsineen
2-3 porkkanaa
2 naurista
50 g fetaa
mustapippuria
0,5 tl suolaa
1 dl vettä
2 rkl (chili)ketsuppia
2 rkl soijakastiketta
tuoreita yrttejä silputtuina

Valmistus: 1. Ota kuumalla pannulla tai grillillä nopeasti väri kalkkunan pintaan, mutta älä kypsennä.

2. Viipaloi puhtaiksi rapsutetut perunat ohuiksi viipaleiksi ja vuole porkkanat lastuiksi esimerkiksi perunankuorimaveitsellä. Kuori myös nauriit ja vuole ne lastuiksi. Viipaloi sipulit ja silppua varret.

3. Voitele neljä paksua foliopalaa öljyllä ja jaa perunaviipaleet folioille. Nosta kalkkunapihvit perunoiden päälle. Mausta pihvit kevyesti suolalla ja pippurilla. Jaa sitten kasvikset folioille. Murustele fetaa ja jaa se nyytteihin perunoiden ja kasvien päälle. Nosta folioiden reunoja hieman ylöspäin, jottei kastike pääse valumaan kypsennyksen aikana.

4. Sekoita vedestä, ketsupista ja soijakastikkeesta seos ja valuta se varovasti kasviksille ja pihveille. Sulje sitten nytyt puristamalla folio päältä suppuun. Nosta nytyt grilliin tai uuniin. Kypsennä nyyttejä noin 20-30 minuuttia. Kun nytyt on valmiit, avaa ne varvasti ja ripottele sisuksen päälle tuoretta yrttisilppua koristeeksi ja makua antamaan.