



KALKKUNASTA ON MONEKSI

Reseptejä

KALKKUNAN JAUHELIHA

Kalkkunan lihaa on saatavilla monessa muodossa esimerkiksi pihveinä, suikaleina, jauhelihana ja leikkeleinä.



ITÄMAISET KALKKUNAPULLAT

6 annosta, laktoositon

MUREKETAIKINA

400 g kalkkunan jauhelihaa
1 sipuli hienonnettuna
3 valkosipulinkynttä hienonnettuna
2 rkl öljyä
2 vaaleaa leipäviipaletta
1 dl kookosmaitoa
1 muna
1 tl suolaa
1 tl kuivattua basilikaa
1 limetin raastettu kuori
¼ tl chili- ja mustapippuria

TOMAATTIKASTIKE

1 rkl öljyä
1 sipuli hienonnettuna
2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
1 prk (400 g) paseerattua tomaattia
1 kanaliemi(fondi)kuutio
1 punainen chili hienonnettuna
2–3 dl kookosmaitoa
1 limetin mehu

PÄÄLLE

tuoretta korianteria hienonnettuna

KALKKUNANLIHA ON
LUONNOSTAAN KEVYTTÄ.
LIHASSA ON PAINOYKSIKKÖÄ
KOHDEN VÄHÄN ENERGIAA
(RINTAFILEESSÄ
105 KCAL/100 G) EIKÄ
LAINKAAN HIILIHYDRAATTEJA.

Kuullota murekkeen sipulisilput öljytilkassa. Murenna leivät kulhoon, kaada päälle kookosmaito ja anna pehmetä. Lisää mukaan muna, mausteet, sipulisilppu ja kalkkunan jauheliha. Sekoita massa tasaiseksi. Kypsennä halutesasi koepala mikrossa tai pannulla ja tarkista maku.

Kuullota pannulla myös kastikkeen sipulisilput. Lisää mukaan paseerattu tomaatti, liemikuutio, halkaistu (siemenet pois) ja hienonnettu chili sekä kookosmaitoa. Anna seoksen kiehua pyöryköiden valmistamisen ajan. Mausta kastike limettimehulla ja tarkista maku. Lisää tarvittaessa ripaus suolaa.

Pyöritä taikinasta lihapullat voideltuun uunivuokaan ripi rinnan.

Kaada päälle kuuma tomaattikastike ja kypsennä 180-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia.

Koristele pyörykät korianterisilpulla ja tarjoa lisänä keitettyä jasmiiniriisiä.



KEPEÄ KALKKUNA-KASVISLASAGNE

6-7 annosta

400 g kalkkunan jauhelihaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rkl oliiviöljyä
500 g paseerattua tomaattia
1 dl vettä
200 g parsakaalin nuppuja
1 kanafondikuutio
1 tl muscovadosiirappia tai hunajaa
1 tl basilikaa
1 tl oreganoa
½ tl rosmariinia
½ tl mustapippuria
(suolaa)

KASTIKE

500 g kreikkalaista jogurttia
(rasvaa 10 %)
120 g mozzarellajuustoraastetta
½ sitruunan raastettu kuori ja mehu
½ tl suolaa
¼ tl valkopippuria

LISÄKSI

150 g lasagnelevyjä
noin 100 g mozzarellaraastetta

Kuullota hienonnetut sipulit pannulla öljyssä. Lisää kalkkunan jauheliha ja ruskista kevyesti.

Lisää mukaan paseerattu tomaatti, purkin huuhteluvesi, paloittelut parsakaalinnuput, kanaliemikuutio, siirappi ja mausteet. Anna hautua noin 15 minuuttia. Tarkista maku.

Sekoita jogurttiin juustoraaste, sitruunankuoriraaste ja -mehu. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarkista maku.

Levitä öljytyn uunivuon pohjalle ohuelti kastiketta, sitten lasagnelevyjä ja niiden päälle kalkkunaseosta. Jatka näin ja jätä päällimmäiseksi loppu juustokastike.

Ripottele pinnalle mozzarellaraaste.

Kypsennä 180 asteessa noin 45 minuuttia. Peitä vuoka foliolla ja anna tekeytyä 10 minuuttia ennen tarjoilua.

Tarjoa lisänä raikasta salaattia.



KALKKUNABURGERI

4 annosta

1 rs (400 g) kalkkunan paistijauhelihaa
¾ tl suolaa
½ tl valkopippuria
4 viipaletta vaaleaa cheddarjuustoa
4 hampurilaissämpylää
1 iso pihvitomaatti
4 jäävuorisalaatinlehteä

MARINOIDUT SIPULIT

1 punasipuli
¾ dl vaaleaa balsamietikkaa
½ dl vettä
2 rkl sokeria
¼ tl suolaa
2 rkl oliiviöljyä

CHILIMAJONEESI

1 punainen chili
1 ½ dl majoneesia
1 rkl sitruunanmehua
¼ tl mustapippuria
¼ tl suolaa
¼ tl currya

*Kalkkunan
koipireidestä
valmistetun jauhelihan
rasvapitoisuus on noin
5 %, korkeintaan 7 %.*

Pane ensin sipulit marinoitumaan. Kuori punasipuli, halkaise se ja leikkaa oikein ohuiksi suikaleiksi. Sekoita kaikki marinadin ainekset, nostele sipulit joukkoon ja anna maustua jääkaapissa, kunnes kokoat burgerit.

Halkaise chili, poista siemenet ja leikkaa chili pieneksi kuutioksi. Sekoita kaikki ainekset ja nosta jääkaappiin maustumaan.

Mausta kalkkunan jauheliha suolalla ja pippurilla. Muotoile jauhelihaseoksesta öljyisin käsin neljä pihviä. Paista pihvit öljyllä sipaistulla pannulla molemmin puolin tai grillaa pihvien paksuudesta riippuen 3–5 minuuttia per puoli. Nosta juustoviipaleet pihvien päälle paiston loppuvaiheessa.

Paahda halkaistut sämpylät halutessasi grillissä tai teflonpannalla. Leikkaa pesty tomaatti viipaleiksi.

Kokoa burgerit: Pane sämpylän alapuolikaalle ensin salaatti, sitten pihvitomaattiviipale, sen päälle marinoituja sipulisuikeita, sitten pihvi juuston kanssa sekä chilimajoneesia. Nosta sämpylän hattu päälle.

MEHEVÄT KALKKUNAN FILEEPIHVIT

4 annosta

1 rs (480 g) kalkkunan fileepihvejä

MAUSTESEO

4 aurinkokuivattua tomaattia,
silppuna

1 valkosipulinkynsi, silppuna

2 rkl makeaa chilikastiketta

1 tl rosmariinia

1 tl sormisuolaa

½ tl salviaa

¼ tl mustapippuria

PÄÄLLE

½ prk (à 250 g)

maustamatonta

sulatejuustoa

1 dl paahdettua

sipulirouhetta

Mittaa mausteseoksen ainekset kuppiin ja sekoita tahnaksi.

Ota kalkkunapihvit jääkaapista. Levitä lihat öljyttyyn uuni-
vuokaan ja sivele maustetahna niiden molemmin puolin.

Anna maustua huoneenlämmössä puolisen tuntia.

Pane uuni lämpenemään 200 asteeseen.

Levitä nyt fileiden päälle, ruokalusikallinen kullekin, notkeaa
sulatejuustoa. Ripottele pinnalle sipulirouhe.

Pane vuoka uuniin ja kypsennä noin 15 minuuttia.

Tarjoa kalkkunan kera esim. uunijuureksia ja salaattia.

KALKKUNANLIHA ON
HYVIN VÄHÄRASVAISTA
JA SIKSI KEVYTTÄ. SEN
VÄHÄINENKIN RASVA ON
LAAOULTAAN HYVÄÄ,
KOOSTUEN PÄÄASIASSA
TYÖYTTYMÄTTÖMISTÄ
RASVAHAPOISTA.

Italialaiset
kalkkunarullat

FILEEPIHVIT & SUIKALEET



ITALIALAISET KALKKUNARULLAT

6 annosta, gluteeniton, munaton

800 g kalkkunan ohuita fileepihvejä

TÄYTE

125 g kiinteää mozzarellaa

1 punainen paprika kuutioina

1 dl tuoretta basilikaa silppuna

2 tl luomusitruunankuorta raastettuna

1 tl suolaa

½ tl mustapippuria

2–3 dl omenamehua tai valkoviiniä

½ kanaliemikuutiota

PÄÄLLE

1 dl parmesaanijuustoraastetta

Leikkaa täyteen mozzarella pieniksi kuutioiksi.

Sekoita mukaan paprikakuutiot, hienonnettu basilika, sitruunankuoriraaste, suola ja pippuri.

Levitä kalkkunan ohuille fileeleikkeille täyteseosta, rullaa ja nosta voideltuun uunivuokaan saumapuoli alaspäin.

Kaada vuokaan mehu tai viini, jonka joukkoon olet murentanut liemikuution. Ripottele rullien pinnalle parmesaaniraastetta.

Kypsennä rullia 180-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Tarjoa kalkkunarullat yrteillä ja täysjyväsinapilla maustetun juuresmuusin ja salaatin kera.



A top-down photograph of two bowls of Thai curry soup. The bowl in the top left is white, and the one in the bottom right is light green. Both bowls contain a vibrant orange-red curry broth with chunks of white chicken, sliced mushrooms, green onions, and fresh cilantro. The bowls are set on a light-colored wooden surface. Surrounding the bowls are various fresh ingredients: a whole yellow bell pepper, a green chili pepper, a bunch of green onions, and a sliced mushroom. A silver spoon is placed on a white plate with a black pattern between the two bowls.

Kalkkunanlihalla voit
halutessasi korvata minkä
tahansa lihalajin. Mietona se
sopii hyvin niin perusmakujen
ystävälle kuin vahvempaakin
maustamista harrastavalle.

KALKKUNA-KOOKOSKEITTO

6 annosta

400 g kalkkunan fileesuikaleita
1–2 öljyä
1 rkl keltaista mietoa currytahnaa
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
6 dl vettä
2 kanafondikuutiota
1–2 porkkanaa
150 g herkkusieniä
1 rkl tummaa sokeria
1 punainen chili
pala (20 g) tuoretta inkivääriä
2 sitruunaruohoa
1 prk (400 g) kookosmaitoa
½ limetin mehu
2 tl seesamiöljyä
(suolaa)
korianteria
(thai)basilikaa

Ruskista kalkkunan fileesuikaleet kevyesti pannulla.

Kuumenna kattilassa öljy ja sekoittele siihen currytahna, anna kiehua hetki.

Lisää kuorittu ja suikaleiksi leikattu sipuli sekä hienonnetut valkosipulit ja kuullota. Lisää vesi ja kanaliemikuutiot.

Lisää tikuiksi leikatut porkkanat ja viipaloitua herkkusienet, sokeri, halkaistu ja viipaloitu chili (siemenet poistettu), raastettu inkivääri ja pätkiksi vinosti leikatut sitruunaruohot. Anna hautua hetki.

Lisää kalkkunasuikaleet, kookosmaito ja limettimehu. Anna kiehua 10–15 minuuttia.

Mausta keitto vielä muutamalla teelusikallisella seesamiöljyä. Tarkista maku, lisää tarvittaessa suolaa.

Koristele keitto thaibasilika- ja korianterisilpulla. **Tarjoa** lisänä rapeaa leipää.

Kalkkunanliha on oiva vitamiinien lähde, jossa on lähes kaikkia vitamiineja ja erityisen runsaasti B-ryhmän vitamiineja, kuten niiasiinia, B12, pyridoksiinia, riboflaviinia ja itamiinia.



KALKKUNA-NUUDELISALAATTI

4 annosta

4 kalkkunan fileepihviä tai
400 g kalkkunan suikaleita
1 rkl öljyä

MAUSTESEOS

1½ rkl seesaminsiemeniä
½ rkl korianterinsiemeniä
1 tl limetinkuorta
1 tl ruokosokeria
1 tl savupaprikajauhetta
¼ tl inkiväärijauhetta
¼ tl cayennenpippuria
½–1 tl suolaa

LISÄKSI

150 g nuudeleita
2 porkkanaa
½ purjoa
2 rkl öljyä paistamiseen
2 rkl soijakastiketta
1 limetin mehu
200 g kirsikkatomaatteja
(thai)basilikkaa

Paahda seesamin- ja korianterinsiemenet kuivalla pannulla kevyesti. Kaada siemenet mortteliin, lisää muut mausteet ja hienonna tasaiseksi seokseksi.

Levitä kalkkunanlihat laakealle vadille leivinpaperin päälle. Hiero kalkkunapihvit ensin öljyllä ja sitten mausteseoksella molemmin puolin. Peitä vati kelmulla ja anna maustua huoneenlämmössä paistamiseen asti.

Pane nuudelit kulhoon. Kaada päälle kiehuvaa vettä sen verran, että nuudelit peittyvät. Anna liota noin 5 minuuttia. Huuhtelee lävikössä ja valuta.

Kuori ja leikkaa porkkanat tikuiksi. Halkaise purjo, huuhtelee välit huolella juoksevilla vedellä. Leikkaa purjo tikkumaisiksi suikaleiksi. Kuumenna pannulla 1 rkl öljyä. Lisää pannulle porkkana- ja purjotikut, kääntelee niitä muutama minuutti, kunnes ne pehmenevät hiukan.

Lisää pannulle nyt nuudelit ja kääntelee muutama minuutti. Kaada päälle soijakastike ja limettimehu.

Kumoa kasvis-nuudeliseos laakealle tarjoiluvadille.

Kuumenna pannussa ruokalusikallinen öljyä ja paista kalkkunan ohutleikkeitä molemmin puolin muutama minuutti. Nosta leikkeet leikkuulaudalle, leikkaa suikaleiksi ja nosta salaatin päälle.

Lisää mukaan (halkaistut) kirsikkatomaatit ja koristelee ruoka (thai) basilikasilpulla.

ANNOS KALKKUNANRINTAA
(120 GRAMMAA) SISÄLTÄÄ
ALLE 150 Kcal ENERGIAA JA
VAIN 2,6 G RASVAA, MUTTA
TYYYDYTTÄÄ VÄLTÄMÄTTÖMIEN
AMINOHAPPOJEN PÄIVITTÄISEN
TARPEEN.

VINKKI!

VUORAA TARJOILUVATI HALUTESSASI ENSIN SALAATINLEHOILLÄ TAI
REVITYLLÄ JÄÄVUORISALAATILLA JA KOKOA MUUT AINEKSET PÄÄLLE.





HYVINVOIVA KALKKUNA

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- Emokalkkunat kasvavat nuorikkotiloilla, josta ne siirtyvät munimaan munittamoihin.
- Munittamoista munat kuljetetaan kalkkunahautomolle, jossa 4 viikon haudonnan jälkeen munasta kuoriutuu untuvikko. Untuvikot kuljetaan hautomolta kuoriutumispäivänään kasvatustiloille.
- Kasvatustiloilla kalkkunakanat ja -kukot pidetään erillään, jotta niiden erilaiset tarpeet pystytään huomioimaan, kuten esim. rehu- ja vesikuppien korkeudet.
- Kalkkunat elävät vapaana lattialla ja syövät rakeistetun rehun lisäksi oman tilan kokojyväviljaa.
- Kalkkunakanoja kasvatetaan noin 14 viikkoa, jolloin niistä saadaan lihaa noin 7 kiloa.
- Kalkkunakukkoja kasvatetaan noin 18 viikkoa, joilloin niistä saadaan lihaa noin 12 kiloa.
- Kalkkunoiden hyvinvointi on tärkeää koko kalkkunaketjulle.

KALKKUNAPIIRAS

8 annosta

POHJA

½ dl perunasosejauhetta
(tai 1 dl perunasosehiutaleita)
2¼ dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
¼ tl suolaa
100 g voita
1 dl vettä tai kermaa

TÄYTE

200 g kalkkunanleikkelettä

1–2 sipulia
2–4 valkosipulinkynttä
200 g mozzarella-juustoraastetta
3 muna
2 dl ruokakermaa
1 dl maitoa
½ tl mustapippuria
½ tl savupaprikajauhetta
½ tl timjamia
¼ tl suolaa

Sekoita pohjataikinan kuivat aineet keskenään. Lisää mukaan kylmä rasva palasina ja nypi murumaiseksi taikinaksi. Lisää kylmä neste ja sekoita taikina tasaiseksi. Anna rauhoittua jääkaapissa täytteen tekemisen ajan.

Leikkaa savukalkkuna suikaleiksi. Hienonna sipulit ja kuullota ne öljytilkassa rennoiksi. Sekoita sipulien mukaan kalkkunapalat ja juustoraaste.

Riko munat kulhossa ja vatkaa mukaan ruokakerma, maito ja mausteet.

Pane leivinpaperi irtopohjavuoon (halk. n. 25 cm) pohjalle. Paina reunapanta kiinni ja revi ylimääräiset paperit pois. Painele taikina vuoon pohjalle sekä reunoille ja esipaista 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia. Alenna sitten lämpö 200 asteeseen.

Levitä kalkkunatäyte piiras pohjalle ja sen päälle munamaito. Jatka kypsentämistä noin 40 minuuttia, kunnes täyte on hyytynyt ja saanut kauniin värin.

Tarjoile haaleana vihersalaatin saattelemana.

KALKKUNA- LEIKKELEET



Yleensä leivän päällä
käytettäviä leikkeitä
voit käyttää myös
ruoanlaitossa.



Kalkkunatortilla

KALKKUNATORTILLAT

4 annosta, 4 tortillaa

PÄÄLLE

200 g kalkkunaleikkelettä
1 pieni prk säilykemaissia
1 prk (150 g) ranskankermaa
½ limetin mehu
¼ tl suolaa
1 rkl makeaa chilikastiketta
150 g juustoraastetta

SALSA

2 pihvitomaattia
2 rkl basilikasilppua
2 rkl korianterisilppua
½ limetin mehu
⅛ tl suolaa
¼ tl mustapippuria

Aloita salsasta. Leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi. Muista poistaa kanta. Sekoita mukaan yrttisilput, limettimehu ja mausteet. Nosta salsa maustumaan jääkaappiin.

Paloittele kalkkunaleikkeleet. Valuta maissi liemes-tään.

Sekoita ranskankermaan limettimehu, suola ja chilikastike.

Lado tortillat leivinpaperin päälle uunipellille.

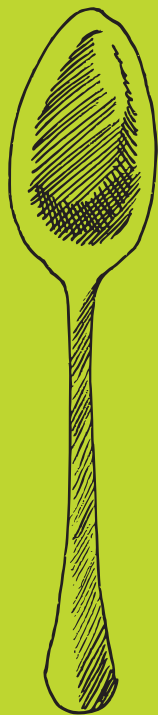
Sivele pohjat ensin ranskankermalla. Ripotte-le päälle kalkkunasuikaleet, maissit ja lopuksi juustoraaste.

Kypsennä tortilloja 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia, kunnes juusto on saanut pintaansa herkullisen värin.

Kukin ruokailija voi ripotella tomaattisalsaa tortillansa päälle.

Luontaisesti murea, vähärasvainen ja nopeasti kypsyyvä kalkkunanliha onnistuu parhaiten kuumilla ja kuivilla kypsennysmenetelmillä, kuten paahdamalla pannulla tai uunissa, paistamalla niukassa rasvassa, vokkaamalla ja pikapaistamalla, grillaamalla sekä kypsentämällä savustuspöntössä.

KALKKUNA-BATAATTIVUOKA MERIMIEHEN TAPAA



6 annosta, laktoositon, munaton

noin 600 g kalkkunan reisipalaa

noin 1 kg bataattia

½ purjoa suikaleina

1 rkl tuoretta timjamia

1½ tl suolaa

½ tl mustapippuria

LIEMI

5 dl vettä

2 kanaliemi(fondi)kuutioita

1 plo (0,33 l) olutta tai alkoholitonta olutta

Leikkaa liha tarvittaessa poikkisuunnassa.

Kuori bataatit ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi.

Lado lihapalat, bataattiviipaleet, purjosuikaleet ja mausteet kerroksittain voideltuun uunivuokaan.

Levitä päällimmäiseksi loput bataattiviipaleet.

Kuumenna kanaliemi ja lisää mukaan olut. Kaada kuuma liemi vuokaan.

Kypsennä 180-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia, riippuen viipaleiden paksuudesta. Tarkista kypsäys.

VALTAOSA (N. 85%)
KALKKUNANLIHAN
ENERGIASISÄLLÖSTÄ KOOSTUU
PROTEIINISTA, JOKA ON
LAAQULTAAN ERINOMAISTA,
SISÄLTÄEN KAIKKIA IHMISELLE
VÄLTÄMÄTTÖMIÄ
AMINOHAPPOJA SOPIVISSA
SUHTEISSA.



KALKKUNAN REISI



KANNATTAA MUISTAA



- Kalkkunan nopeimmin kypsyvä osa on rintafileen sisin osa, eli sisäfilee.
- Fileessä on rasvaa noin 1 g/100 g.
- Kalkkuna taipuu helposti niin arki- kuin juhlaruoaksi.
- Kalkkunanliha on broileriin verrattuna karkeasuisempaa ja vähärasvaisempaa.
- Leikkaa kalkkunanliha mieluiten poikkisyn eli lihassyiden vastaisiin vedoin.
- Älä koskaan päästää raakaa ja kypsää lihaa toistensa kanssa kosketuksiin.

Kalkkunanlihalla on matala glykeeminen indeksi, joka puolestaan auttaa pitämään insuliinitason vakaana.

Kalkkuna tunnetuksi

on Suomen Siipikarjaliitto ry:n hallinnoima ja Maaseutuviraston tukema kansallisen ruokaketjun kehittämishanke. Yksivuotisen tiedotushankkeen tavoitteena on kertoa lähellä tuotetusta kalkkunanlihasta helppona ja terveellisenä ruoan raaka-aineena tuotannon alusta lautaselle asti.

Reseptit Marita Joutjärvi, kuvat Satu Nyström.

Kannen resepti "Makoisat kalkkuna-parsavartaat ja fenkoli-hernesalaatti" löytyy siipi.net -sivustolta.



Lisää tietoa kalkkunantuotannosta ja kalkkunanlihan hyvistä ominaisuuksista löydät **kalkkunaa.fi** ja **siipi.net** -sivustoilta.