

Kalkungryde med lime og bulgur

Kalkun gryde

700 gr. Kalkun i tern
½ dl olivenolie
300 gr. Hvidkål i store tern
300gulerødder i grove stykker
100 gr. Peberfrugt i store tern
300 gr. Squash i grove tern
1-2 hele stænger kanel
1-2 hele stjerneanis
2 fed hakkede hvidløg
25-50 gr. Farin efter smag
400 gr. Flåede tomater
½ spsk. Soya
½ dl. Vand
1 tsk. Salt
¼ tsk. Peber
1 tsk. Chili

Bulgur

450 gr. Bulgur
Saften af 1 lime
Saften af 1 citron
15-25 gr. Revet ingefær
½ spsk. Salt
1 drys peber
1 l vand
50 gr. smør

Brun de hele stykker kalkun eller kylling i olien på alle sider i en gryde. Og tag dem op. Kom gulerødder, hvidkål, peberfrugt, squash, kanel, stjerneanis, hvidløg og farin i gryden og vend det godt sammen. Kom kalkunkødet tilbage i gryden og tilsæt tomater, soya og vand. Bring det i kog og lad koge i ca. 30 min. Smag til med salt, peber og chili. Tag kødet op og lad det hvile i ca. 15 min. Før det skæres i skiver.

Serveres med Bulgur i lime.

Bulguren blandes med limesaft og citronsaft, ingefær, salt og peber og blandes i en gryde. Kogende vand hældes over, smørret røres i og låg på. Lad det trække i 20-30 min og smages til med salt og peber.

Rester laves til suppe – ekstra flåede tomater på, suppen koges op og smages til med salt peber og chili og der slukkes for varmen og bulguren kommes i.

Grov bulgur skal muligvis koges i 5 min. før opskriften følges.