

Kalkungryde med lime og bulgur.

Kalkun gryde

700 gr. kalkun i tern,
½ dl olivenolie,
300 gr. hvidkål i store tern,
300 gr. gulerødder 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. soja,
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.

Mor Lizzi's opskrifter.

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.

