

# Eftermarinerede kalkunschnitzler med stegt minutpolenta og lun tomatsalat

## 4 personer

### Ingredienser:

4 kalkunschnitzler  
1 spsk. olivenolie

### Marinade

2 fed hvidløg  
1 spsk olivenolie  
1 tsk karry  
Salt og peber

### Stegt minutpolenta

1 l hønsekødsbouillon  
300 g minutpolenta  
Salt og peber  
2 spsk olivenolie

### Lun tomatsalat

500 g friske cherrytomater  
1 løg  
2 spsk olivenolie  
Salt og peber  
150 g blandede spæde salatblade

Tilberedningstid: ca. 40 minutter



1. Kog vand til bouillon og opløs bouillonterningerne heri. Riv imens til marinaden hvidløg fint eller pres dem gennem hvidløgspreser og bland dem med olie, karry, salt og peber. Tilsæt polentaen under omrøring i gryden med bouillon. Rør kraftigt i polentaen (polentaen får meget fast konsistens) over jævn varme i ca. 1 minut. Kom salt og peber i, vend det ud på bagepapir og form en tyk pølse ca. 8 cm tyk og lad det hvile mens du steger kød og laver salaten.
2. Steg kalkunschnitzlerne 2-3 minutter på hver side i olie over høj varme. Vend kødet rundt i marinaden og hold det varmt tildækket med alufolie.
3. Del tomaterne og hak løget groft. Varm olien på panden og steg løg over svag til jævn varme et par minutter. Skru op for varmen og kom tomaterne på. Steg tomaterne til de er let bløde, kom dem på et fad og drys med salt og peber. Skyl og vend salaten i lige inden maden serveres.
4. Skær polentaen i ca. 3 cm tykke skiver, steg polentaskiverne på panden ca. 3 minutter på hver side i lidt olie og drys evt. med salt og peber afhængig af hvor salt polentaen er.

Tip: Hvis det kniber med tiden kan du undlade at stege polentaskiverne

### Næringsindhold pr. person:

Energi: 2991KJ (712 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	718	171	24
Kulhydrat	1226	292	41
Fedt	1047	249	35