



# Kalkunfrikassé

med asparges, gulerødder, edamamebønner og nye kartofler med løvstikke

**SÆSON** / SOMMER

**KLIMAAANPRISNING** / 2,4 KG. CO<sub>2</sub> PR. PERSON /  
6,4 KG. CO<sub>2</sub> PR. KG FØDEVARE

**ANTAL** / 4 PERS.

**MÅLTID** / FROKOST / FJERKRÆ

**ALLEGENER** / MÆLK, GLUTEN

## DU SKAL BRUGE

### Frikassé

240 g kalkunoverlår, i tern

360 g hønsbouillon

30 g løg, i kvarte

1 stk laurbærblade

0,4 g peberkorn

50 g gulerødder, i skiver

15 g smør

15 g hvedemel

60 fløde

40 g grønne asparges, i grove snitter

3 g dild, grofthakket

100 g edamamebønner

Citron, saft

Salt

Peber

### Kartofler

600 g kartofler

4 g løvstikke

Salt

Her er en skøn sommerfrikassé med kalkun, gulerødder, grønne asparges og edamamebønner. Det er afgørende, at grøntsagerne ikke får for længe, da en af hemmelighederne bag en vellykket frikassé er de dejlige konsistenser fra grøntsagerne.

## SÅDAN GØR DU

### Frikassé

Drys kalkunstykkerne med salt, og kom dem i en gryde, og hæld bouillon ved. Tilsæt løg, laurbærblade og peberkorn, og lad det simre i 35 minutter. Hvis der dannes sig skum på overfladen, så fjern det med en ske.

Kom gulerødderne i gryden, og lad dem koge sammen med kalkunen i yderligere 5 minutter. Fisk nu gulerødder og kalkun op af gryden, og lad bouillon koge ind, indtil næsten halvdelen er fordampet. Sigt så bouillon.

Smelt smørret i en gryde, og rør dernæst melet i til en smørrolle. Kom bouillon i gryden lidt ad gangen under kraftig piskning. Tilsæt fløden, og kog sovsen ved svag varme i 10 minutter.

Skær eller bræk de nederste par cm af aspargesene. Skær hver asparges i grove snitter. Kom kalkunen tilbage i sovsen sammen med gulerødder, dild, asparges og edamamebønner. Lad det simre i 1-2 minutter. Smag til med salt, peber og lidt citronsaft.

### Kartofler

Kog kartoflerne i en gryde med letsaltet vand og løvstikke i 10-12 minutter, alt efter størrelse.

Lad kartoflerne trække i vandet i ca. 10 minutter, til de er møre, men stadig har lidt bid.

### Ved servering

Servér frikasséen med de kogte løvstikkekartofler til, og pynt evt. med frisk dild.