

Julemenyer med kylling og kalkun:

Sats på hvit jul i år!

Forbruket av hvitt kjøtt øker og øker. I jula er det særlig befriende med nye, lette middagsvarianter innimellom alt det tradisjonelle. Rene fileter av kylling og kalkun er nærmest uten fett, kan kombineres med all verdens smaker og kjøttet er ferdig mørnet fra naturens side.

Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt deler gjerne sine beste julemenyer med alle som vil bruke litt tid på spennende matlaging denne jula. Eller hva med å invitere noen gode venner til felles kokkelering? Kjøkkenet er jo jule-rent, så det er bare å åpne en god vin og sette i gang!

Julemeny 1

*Kyllingfilet med smak av jul:
med karamellisert rødløk, kremet solbærsauss
og duchessepoteter*

Syrlig, søtt og sprøtt

Julemeny 2

Bruschetta med kyllingleverpostei

Appelsin- og chiligranité

*Glasert kalkunmedaljong
med kremet peppersaus og stekte poteter*

*Sjokoladesufflé
med hvit sjokoladesaus*

Julemeny 3

Melonsuppe med kyllingspidd

Farsert kalkunfilet

med portvinssaus og mandelpoteter

Innbakte fikener med valnøttis

Julemeny 4

*Helstekt julekalkun
med aprikos- og ingefærfill,
kokte poteter og madeirasaus*

Multeisparfait

Julemeny 1

Hovedrett:

Kyllingfilet med smak av jul

(6 porsjoner)

6-8 kyllingfileter

salt og ca. 1/2 - 1 ss hel pepper, miks gjerne flere typer

Kremet solbærsaus:

1 ½ dl vann

1 hønsebuljongterning

3 dl crème fraîche

1 dl fløte/matfløte

3/4 dl ublandet solbærsirup

2 ss soyasaus

6 knuste einerbær

1 ss frisk timian eller 1 ts tørket

kvernet pepper

Karamellisert rødløk:

1 rødløk i ringer

1 dl rødvin

1 kanelstang

2 ss sukker

Duchessepoteter:

500 g kokt sellerirot

1 kg kokte poteter

2 eggeplommer

litt revet muskat

salt og pepper

Rist hel pepper i en varm panne til de begynner å dufte. Sett til side og knus pepperen i en morter. Stek kyllingfiletene 3-4 minutter på hver side og dryss over salt og peppermiksen. La filetene hvile i pannen like lenge. Bland sammen alle ingrediensene til sausen i en kjele og kok opp. La sausen småkoke til den tykner. Smak eventuelt sausen til med mer krydder.

Ha alle ingrediensene til karamelliserte rødløk i en panne og kok på middels varme til rødvinen er kokt helt inn.

Mos sammen sellerirot og poteter til duchessepoteter og rør inn eggeplommer, salt og pepper. Sprøyt potetroser på en bakepapirkledd stekeplate. Stekes øverst i ovnen ved 200 °C i ca. 25 minutter.

Server kyllingfilet på en seng av spinat, rosenkål, aspargesbønner, stekt sopp, bacon i biter og server med duchessepoteter. Pynt med rødvinskaramellisert rødløk og kryddergrønt.

Dessert:

Syrlig, søtt og sprøtt

(6-8 porsjoner)

8 eggeplommer

150 g melis

1 1/2 ts vaniljesukker

1 1/2 beger (ca. 190 g) kremost naturell

revet skall av 1 sitron og saft av en 1/2 sitron

1 1/2 beger crème fraîche

finstrimlet sitronskall til pynt

1 plate sjokolade smeltet i vannbad

litt hakket sjokolade

ca. 2 dl knust kjeks/julens småkaker/krumkaker

Pisk eggeplommer, melis og vanilje til lys eggedosis. Visp ost og crème fraîche til en luftig masse og bland inn sitronsaft/-skall. Vend det forsiktig inn i eggedosisen. Sett bollen kaldt til den skal serveres. Smelt sjokoladen i vannbad. Hell litt smeltet, avkjølt sjokolade på innsiden av et høyt stettglass, mens du dreier det rundt. Ha sitronkremblandingen og knust kjeks lagvis i glassene og pynt med hakket sjokolade. Server straks.

Julemeny 2

Forrett:

Bruschetta med kyllingleverpostei

Kyllingleverpostei:

350 g kyllinglever (1 pakke)

2 ts einerbær

1 1/2 dl rødvin

3 sjalottløk

1 1/2 ss tomatpuré

1 1/2 ss kapers

salt og pepper

5 salvieblad

smør

4 skiver brød, sprøstekt i panne, litt rucculasalat, 4 stekte sjampinjonger i skiver, 2 skiver bacon, rødløk i tynne ringer og friske salvieblad.

Rens leveren og skjær den i mindre biter. Ha lever, knust einerbær og rødvin i en bolle. La dette stå kjølig noen timer, gjerne over natten. Ta opp leveren og sil marinaden. Stek leveren i litt smør før du tilsetter løken. La det surre ca. 3 minutter. Tilsett tomatpuré, kapers, salt og pepper. Hell på marinaden og la den koke nesten helt inn. Bland inn hakket salvieblad. Avkjøl. Kjør alt i en hurtigmikser, ikke for lenge da den skal være litt grov. Legg posteien i et dobbelt stykke plastfolie og rull sammen til en pølse. Oppbevares kaldt.

Skjær brødet i skiver og stek dem sprø i en panne. Legg på litt rucculasalat på hver skive, skiver av kyllingleverpostei, sprøstekt sopp og bacon og pynt med rødløk og salvieblad.

Hvilerett:**Appelsin- og chiligranité**

1/2 dl vann

2-3 ss sukker

1/4 ts finhakket rød chili

3 dl presset appelsinsaft

1 ss sitruslikør

Kok opp vann, sukker og chili og avkjøl. Sil blandingen over i en bolle og bland med appelsinsaft og likør. Sett bollen i fryseren. Skrap opp med en gaffel og anrett graniteen i små fryste glass.

Hovedrett:**Glasert kalkunmedaljong**

(4 porsjoner)

1 kalkunfilet, ca. 750 g

smør til steking

Soyasaus til glaserings:

1 dl lys soya saus

1 dl mørk soya saus

1 kanelstang
2 stjerneanis

Kremet peppersaus:

1 sjalottløk
1 ts syltet grønn pepper
2 dl kyllingkraft/buljong
2 dl kremfløte
50 g smør
litt presset sitronsaft og skall
salt og kvernet pepper

Skjær kalkunfileten i fire. Form til runde medaljonger og fest med en ostepinne. Stek dem i litt smør ca. 3-4 minutter på hver side, og la dem hvile litt i pannen.

Ha alle ingrediensene til soyasausen i en kjele og kok opp på svak varme for å trekke smak. Kok inn til tykk sirup. Glaser kalkunmedaljongene med sausen rett før servering.

Skrell og hakk sjalottløk til peppersausen. Stek den blank i litt smør i en kjele. Hell på kraft og la det koke inn til ca. 1/3. Ha i fløte og la det koke inn til passe konsistens. Tilsett grønn pepper, sitronsaft og skall og la det koke opp igjen. Pisk inn smør i små klatter. Sil sausen eller kjør den i en matprosessor til alt er glatt. Ha den tilbake i kjelen og varm opp. Smak til med salt, pepper og evt. sitronsaft. Pisk sausen til den skummer. Server glasert kalkunmedaljong med grønnsaker, stekte poteter og saus.

Dessert:

Sjokoladesufflé med hvit sjokoladesaus

(6 porsjoner)

sukker og smør til pensling av formene

175 g sjokolade i biter
150 g smør (helst usaltet)
4 egg
2 ss appelsinlikør eller appelsinjus
ca. 2-3 ss sukker

Hvit sjokoladesaus:

75 g hvit sjokolade i biter
6 ss fløte
1-2 ss appelsinlikør
finrevet skall av ½ appelsin

Smør 6 ildfaste former (ca. 1 ½ dl) med smør og dryss på litt sukker. Smelt sjokolade og smør i vannbad. Sett tilside og avkjøl noe. Skill eggene og pisk inn eggeplommer og likør/jus. Pisk eggehviten og ha i sukker litt etter litt til stiv marengs. Ha en tredjedel av marengsen over i den avkjølte sjokoladen og rør godt. Bland forsiktig inn resten av marengsen og fyll formene trekvart fulle. Stek suffleene på nederste rille ved 220 °C i ca. 12 minutter, den skal være litt myk i midten.

Smelt sjokolade og fløte til sjokoladesausen på svak varme og ha i appelsinlikør og appelsinskall. Dryss over sjokoladesuffleene med litt melis og hell over litt av den varme sjokoladesausen.

Julemeny 3

Forrett:

Melonsuppe med kyllingspidd

(4 porsjoner)

2 galiameloner
2 dl hvitvin
2 beger naturell yoghurt
1/2 dl kremfløte
1 båt presset hvitløk
1 potte frisk mynte
1 rød finhakket chilipepper
salt etter smak

Kyllingspidd:

2 kyllingfileter
salt og pepper
3 ss sterk søt chilisaus til pensling

Del melonene i to. Hul ut melonene og kjør melonkjøttet med resten av ingrediensene i en matprosessor. Sil suppen. La suppen stå kaldt noen timer - skallene også.

Skjær kyllingfiletene til spiddene på langs i 1 cm tykke strimler. Trø strimlene inn på trespidd. Stek dem raskt på hver side i en stekepanne. Pensle over med chilisausen. Server melonsuppen iskald i skallet med varme kyllingspyd og toast.

Hovedrett:

Farsert kalkunfilet

1 kalkunfilet, ca. 1500 g
salt og pepper
smør til steking
hyssing til oppbinding

Fyll:

3 finhakkede sjalottløk
3 båter finhakket hvitløk
6 sjampinjonger i små biter
4-5 ss hakkede, soltørkede tomater i olje
4-5 skiver parmaskinke eller annen skinke
3 ss revet parmesan

3 ss frisk basilikum
1 ss frisk persille (eller annen urt du liker)
smør til steking

Portvinssaus:

2 ss finhakket sjalottløk
2 ss smør
1 dl rødvin
1 dl portvin
1 ½ ts finrevet frisk ingefær
1 ss honning
5 dl hønsekraft/stekesjy
1 ss kalvefond (konsentrert på flaske)
1 ss grenadin (kan sløyfes)
litt maisenna til jevning
salt og pepper
1-2 ss smør piskes inn til slutt

Surr løk, hvitløk og sopp noen minutter i smør. Ha i hakkede soltørkede tomater. Avkjøl fyllet noe. Skjær et snitt langsetter i den tykkeste enden av fileten og brett den ut, slik at fileten blir bredere og jevnere i fasongen. Legg på parmaskinke og fordel fyllet jevnt over. Dryss over parmesan, hakkede urter og litt nykværnet pepper. Rull fileten jevnt sammen, fest med noen tannpikere før du surrer fileten pent sammen. Begynn gjerne på midten. Da er det lettere å få pen fasong. Krydre rullen med salt og pepper, og stek den i en panne på alle sider. Legg fileten i en ildfast form. Kok ut pannen og stek videre i ovn ved 180 °C ca. 50 minutter eller til steketermometeret viser ca. 69 °C. Øs stekesjyen over fileten med under steking. La rullen hvile ca. 10 minutter før den skjæres opp.

Surr løken i litt smør. Tilsett rødvin, portvin, ingefær og honning. La det koke noen minutter. Ha i kraft/stekesky, kalvefond og grenadin. Kok sausen på sterk varme uten lokk, slik at sausen blir fyldigere (reduseres). Sil sausen og smak til med salt og pepper. Er sausen for tynn kan den jevnnes med litt maisenna. Pisk inn smøret rett før servering.

Server pene skiver av farsert kalkunfilet med lettkokte grønnsaker, mandelpoteter og portvinsaus. Pynt fatet med hermetiske aprikoser, stekte epler og portvinsgelé.

Dessert:

Innbakte fikener med valnøttis

(4-6 personer)

Valnøttis:

100 g valnøtter
1 egg
2 eggeplommer
100 g sukker
2 ½ dl kremfløte

Innbakte fikener:

8 friske fikener
1 ½ dl portvin
4 plater butterdeig
2 ss melis
2 eggehviter

Valnøttene ristes i en tørr panne og avkjøles, hakkes fint. Pisk eggeplommer og sukker til lys eggedosis. Vend inn pisket kremfløte og bland inn valnøtter. Hell isen over i en form og sett den i fryseren. Rør av og til i isen før den stiver. Klipp av stilkene på fikenene, og skjær et kryss i toppen av dem. Hell forsiktig portvinet ned i fikenene, og la de stå kaldt en times tid. Tin butterdeigsplatene og del dem i to. Sett en fiken på hver del og klyp sammen butterdeigshjørnene på toppen. Pensle over med eggehvite og dryss over litt melis. Stekes i ovn ved 220 °C til de er lysebrune. Del fikenene i to og server med valnøttis.

Julemeny 4

Helstekt julekalkun

1 kalkun (beregnet ca. 500 g pr. person)
salt og pepper
smør til pensling

Aprikos og ingefærpyll:

1 ½ dl tørkede aprikoser
kokende vann
1 finhakket løk
1 ss revet frisk ingefær
3 ¾ dl brødrasp
1 egg
salt og pepper

Madeirasaus:

1 løk eller 4-5 sjalottløk
smør til steking
1 ss tomatpuré
3 ss hvetemel
7 dl kalkunkraft
3-4 dl madeira
4 ss soyasaus
salt og kvernet pepper
1-2 ss smør

Stell kalkunen som anvist i esken. Husk å ta ut innmatsspen!

Ha aprikoser til fyllet i en bolle og hell over kokende vann til det dekker. La det stå ca. 1 time. Hell av vannet og skjær aprikosen i biter. Bland inn resten av ingrediensene og fyll kalkunen.

Stek kalkunen ved 160 °C i ½ time pr. kg pluss ½ time når kalkunen er fylt. Etter ca. ½ times steking helles 5 dl varmt vann tilsatt 1 ts hønsebuljong, i langpannen (etterfyll om nødvendig). Øs gjerne litt av dette over kalkunen noen ganger i løpet av steking.

Kok kraft av innmat, på denne måten: Brun innmaten i smør i en kjele. Hell over kaldt vann til innmaten er dekket. Kok opp og skum av. For å få ekstra god kraft tilsetter du litt oppdelt løk og gulrot. La kraften trekke i 1-2 timer. Etter endt steking av kalkunen siles sjyen og brukes i sausen. Bland silt sjy og kraft og mål opp hvor mye det blir.

Finhakk løk til sausen og fres den i smør i en kjele til den er blank. Tilsett tomatpuré og dryss over hvetemel. Rør godt sammen. Spe med kraft og vin. Visp godt og kok opp. Tilsett soyasaus og smak til med salt og pepper. La sausen koke i ca. 10 minutter før den siles. Visp inn 1-2 ss smør rett før servering, for å få sausen blank. Server kalkun med poteter, kokte grønnsaker og saus.

Dessert:

Multeisparfait

(6 porsjoner)

100 g sukker
1/2 dl vann
1 vaniljestang eller 1/2 ss vaniljesukker
5 eggeplommer
4 dl kremfløte
2 dl rørte multer

Kok opp sukker, vann og vaniljestang (splittet på langs). Skrap ut vaniljekornene. La det koke 5 min. Pisk eggeplommene og spe med den varme vaniljelaken (ta ut vaniljestangen). Pisk til luftig eggedosis. Pisk kremfløten stiv og bland kremen lett inn i eggedosisen. Vend inn multene og frys blandingen i egnet form, minst natten over. Hvelv isen på serveringsfat med kant og anrett multer rundt. Pynt med multer på toppen.

Billedtekst: Lettere jul med hvitt kjøtt!
Fotograf: Astrid Hals

Kontaktperson:
Liv Leira, matkonsulent ved Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt
liv.leira@egg.no
Tlf. 22 79 87 00 / 02