

# Soja-, apelsin- och honungsglaserad kalkon

Total tid **130 Min.** **130 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):  
**2981 kJ / 710 kcal**

Fett: **18,6 g** Protein: **67,9 g**  
Kolhydrater: **64,4 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

<b>1</b>	ugnsfärdig hel kalkon
<b>150 ml</b>	apelsinjuice
<b>2 msk</b>	honung
<b>8 msk</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>0,5</b>	baguette
<b>150 g</b>	bacon, tärnat
<b>100 ml</b>	mjök
<b>1</b>	ägg
<b>3 msk</b>	rapsoja
<b>0,5</b>	riven muskot
<b>600 g</b>	potatis, skalad
<b>300 g</b>	brysselkål
<b>300 g</b>	palsternacka
<b>1</b>	granatäpple

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

För fyllningen Skär baguetten i små tärningar för fyllningen. Fräs bacon i en panna med 3 msk vegetabilisk olja. Tillsätt tärnad baguett och stek.

### Steg 2

Lägg sedan i en skål och häll över mjök och 4 msk sojasås. Tillsätt ägget och riven muskotnöt och blanda allt väl.

### Steg 3

Sätt in en ugnform i ugnen och värm till 160 °C.

### Steg 4

Fyll kalkonen i nacken med brödblandningen och lägg i en ugnform. Tillaga i ugnen i ca. 90 minuter eller enligt instruktioner.

### Steg 5

Blanda honung, apelsinjuice och 4 msk Kikkoman sojasås för att göra en glasyr. Efter en timmes tillagning, borsta regelbundet skalet på kalkonen med apelsin-sojaglasuren.

### Steg 6

Tvätta och torka under tiden potatisen, brysselkålen och palsternackan. Skala potatisen och lägg den i kallt vatten. Koka potatisen ca. en halvtimme tills den är kokt innan kalkonen är klar.

### **Steg 7**

Skala palsternackan och skär efter önskemål. Ta bort de yttre bladen från brysselkålen, putsa stjälken, skär dem i kors och blanchera dem sedan i kokande vatten i ca. 4 minuter.

### **Steg 8**

Tillsätt palsternackan och brysselkålen till kalkonen i stekformen den sista halvtimmen.

### **Steg 9**

Skär granatäpplet på mitten och knacka på utsidan med en sked, håll granatäpplet över en skål för att fånga upp fröna som faller ut.

### **Steg 10**

Höj ugnsvärmen till 200 °C och bryn kalkonen de sista 10 minuterna. Kom ihåg att fortsätta borsta huden med glasyren medan du gör detta.

### **Steg 11**

Servera till sist kalkonen med potatisen, palsternackan och brysselkålen och garnera med granatäpplekärnor.