

Recept voor de tussenweek

Type gerecht: Hoofdgerecht

Aantal personen: 4 persoon

Bevat: -

Gekruide kalkoenfilet met groentesaus

Ingrediënten

600 gram kalkoenfilet (rauw gewicht)	Theelepel Golden vegetable
300 gram roma tomaten, in partjes	4 eetlepels olijfolie
150 gram prei	2 teentjes knoflook, geperst
350 gram courgette	Verse peper
2 takjes tijm	8 satéstokjes

Bereiding

1. Leg de kalkoenfilets stuk voor stuk tussen huishoudfolie en sla ze met een pan of ander zwaar voorwerp plat.
2. Kruid ze aan de binnenzijde met golden vegetable en verse peper.
3. Leg er circa 100 gram roma tomaten op en de verse tijm van het takje af geritst.
4. Rol de kalkoenfilet op en bindt het samen met bindtouw of met twee satéstokjes.
5. Kruid de buitenkant en bak circa 10 minuten op hoog vuur in 3 eetlepels olijfolie.
6. Laat de kalkoenfilets met de deksel op de pan stoven.
7. In een steelpan 1 eetlepel olijfolie gieten.
8. Overige klein gesneden roma tomaten, courgette, 1 takje (bladeren) verse tijm, knoflook en 100 ml water toevoegen.
9. Peper toevoegen.
10. Deze groentesaus even laten smoren en vervolgens met de staafmixer pureren.
11. Bord opmaken met de Kalkoenfilet en deze overgieten met de groentesaus.