

FILET VAN KONIJN MET EEN SALADE VAN LITTLE GEMS EN PAPRIKA

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 g filet van konijn

3 little gems (mini romeinse sla)

2 rode uien

2 gele paprika's

2 tl oregano

50 g grana padano gemalen

4 el olijfolie extra vierge

4 tl mosterd

3 tl ciderazijn

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de uien in dunne halve ringen, snijd de little gems klein en de paprika in blokjes. Snijd de konijn in stukken van +-4 cm.

Doe de grana padano in een saladekom en voeg er 2 el olijfolie, 4 tl mosterd, 3 tl ciderazijn, 6 el water, peper en zout aan toe. Meng alles goed.

Voeg de fijn gesneden gems en de helft van de rode ui er bij.

Doe 1 el olijfolie in een wok en bak de paprika met 2 tl oregano en de overige ui gedurende 3 à 4 minuten op een matig vuur.

Voeg toe aan de salade.

Doe 1 el olijfolie in dezelfde wok en bak de stukjes konijn gedurende 6 à 8 minuten.

Voeg daarna toe aan de saladekom en meng alles goed.

Kruid naar smaak bij met peper en zout.

Serveer het gerecht met rijst of couscous.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

380 kcal (520 kcal met 100 g gekookte bruine rijst)

SMAKELIJK!