

GEBAKKEN KONIJNENFILET MET SALADE VAN GEGRILDE GROENTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 konijnenfilets van 120g (of kippenfilet)

1 rode paprika

1 gele paprika

1 groene paprika

1 courgette

1 aubergine

4 lente-uitjes

2 el olijfolie extra vierge

1 ui

1 citroen

2 takjes citroentijm of gewone tijm (de blaadjes eraf gerist)

zwarte peper van de molen

fleur de sel

600g krielaardappelen

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de paprika's, courgette en aubergine in dunne plakjes van ca. 3 mm. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in de lengte doormidden. Rasp de ui en een weinig citroenschil en pers het sap van de citroen bij de ui, voeg 2 eetlepels extra vierge olijfolie toe. Breng de vinaigrette op smaak met zwarte peper van de molen (en wat zeezout). Verhit de

grillpan of -plaat en grill alle groenten aan beide zijden zonder olie!
Verwarm een bord of schaal voor en leg de groenten hierop.
Besprenkel de groenten met wat extra vierge olijfolie en kruid met peper van de molen (en wat zeezout). Bak de filets rondom goudbruin in wat olijfolie en kruid met peper. Zet het vuur uit en dek de filets af met aluminiumfolie. Laat nog enkele minuten rusten alvorens ze te versnijden. Schik ondertussen de gegrilde groenten op 4 voorverwarmde borden en sprenkel er wat citroenvinaigrette over. Versnijd de filets schuin in schijfjes van 2 cm en verdeel ze over de gegrilde groenten. Werk het geheel af met wat blaadjes citroentijm. Serveer met gekookte krieltjes.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

437 Kcal (met krieltjes)

SMAKELIJK!