

GEGRILDE ZOETE KALKOENFILET MET AUBERGINE EN COUSCOUS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500g kalkoenfilet
160 g couscous
2 aubergines
3 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
2 koffielepels honing
4 takjes rozemarijn
2 eetlepels rozijnen
Platte peterselie
Peper

BEREIDINGSWIJZE

Bak de kalkoenfilet gedurende 5 minuten aan elke kant in 2 eetlepels olijfolie en kruid met peper. Voeg de honing toe en laat het vlees rusten. Plaats de filet 4 minuten in de oven op 180°C. Strooi de couscous in een schaal met de rozijnen.

Voeg er 250 ml kokend water aan toe en laat zwellen. Hak de platte peterselie en voeg ze toe aan de couscous. Snijd de aubergine in dunne schijven en fruit ze in wat olijfolie met een geperst teentje knoflook en een rozemarijntakje. Snijd de kalkoenfilets en voeg er een

beetje honingsaus aan toe. Maak torentjes van afwisselend couscous en aubergineschijfjes met een dresseering.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

496 kcal

33 g eiwitten

20 g vetten

47 g koolhydraten

Recept opgemaakt door Infraligne Hasselt

SMAKELIJK!