



# **KALKOENFILET MET FREGOLA - BEUKENZWAMMETJES - VENKEL - SPINAZIE**

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 kalkoenfilets (120g/ stuk)

240 g fregola

100 g spinazie

300g bruine beukenzwam

1 venkel

2 uien

1 blokje kippenbouillon

1 teentje knoflook

peterselie, bladpeterselie

olijfolle, peper en zout

sap van een halve citroen

## BEREIDINGSWIJZE

Breng een grote pot met 1 liter aan de kook en voeg de bouillon toe.

Kook de fregola op een matig vuur gedurende 8 à 10 minuten en roer tussendoor. Giet de fregola af en houd een beetje kookvocht opzij. Je hoeft de fregola niet te spoelen met water.

Hak ondertussen de uien, het knoflookteentje en de bladpeterselie fijn.  
Maak de beukenzwam schoon en snijd de voetjes eraf. Snijd de venkel in dunne schijfjes.

Verhit een pan met een scheutje olijfolie. Fruit de ui, knoflook, beukenzwammen en venkel tot de groenten een bruine kleur hebben. Kruid naar smaak met peterselie, peper en zout.

Voeg de fregola en spinazie toe. Roer goed door elkaar en dek af. Haal van het vuur en houd warm tot verder gebruik.

Verhit een (grill)pan op een hoog vuur. Besprenkel de kalkoenfilet met olijfolie en kruid met peper en zout. Gril het vlees aan beide kanten. Verlaag het vuur en voeg dan citroensap en peterselie toe. Dek af en laat stomen tot de kalkoenfilets gaar zijn.

Warm voor het serveren de fregola nog eens op en voeg een scheutje kookvocht toe.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

560Kcal

**SMAKELIJK!**