

KALKOENFILET OP DE WIJZE VAN DE LANGUEDOC MET KRIELAARDAPPELTJES

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600 g krielaardappeltjes

480 g kalkoenfilets (zonder vel)

2 tomaten

200 g champignons

400 g aubergine

2 kleine teentjes knoflook

30 g zachte of vloeibare margarine

(2 koffielepels maïszetmeel)

4 takjes peterselie

Peper (en zout)

BEREIDINGSWIJZE

Stoom de krielaardappeltjes gedurende 15 minuten. Rooster de kalkoenfilets in een grillpan. Was de tomaten en snijd ze in stukjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.

Pel de knoflook en snipper fijn. Was de aubergine en snijd ze in schijfjes van 1 cm. Verhit de margarine in een pan en voeg de groenten en de knoflook toe.

Breng op smaak met peper (en zout). Eventueel kan u het groentevocht binden met het maïszetmeel.

Verdeel de kalkoenfilets, de krielaardappeltjes en de groenten over de

borden en werk af met peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal: 346

Eiwitten: 34,3 g

Vetten: 7,4 g

Koolhydraten: 35,7 g

SMAKELIJK!