

KALKOENFILET PIZZAIOLA MET BROCCOLI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 kalkoenfilets (+-500 g)

8 aardappelen

600 g broccoli

2 uien

2 teentjes knoflook

600 g gehakte tomaten, uit blik of vers

35 g tomatenpuree

1 blokje magere groentebouillon

Cayennepeper

2 tl paprikapoeder

2 tl gedroogde oregano

2 el olijfolie

1 klontje boter

Nootmuskaat

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Snipper de ui fijn. Pel de teentjes look.

Doe 2 el olijfolie in een kookpot en fruit de ui en geperste look

gedurende 2 minuten. Voeg de tomaten, het bouillonblokje, een snuif

cayennepeper en paprikapoeder erbij. Laat ongeveer 20 minuten

onder deksel garen. Voeg er na 10 minuten de tomatenpuree bij en

roer alles goed om.

Bak intussen de kalkoenfilets in een klontje boter.

Breng 2 pannetjes water (met een snuif zout) aan de kook en kook de aardappelen en de broccoli beetgaar. Giet af.

Kruid de broccoli met nootmuskaat, peper en zout, naar smaak.

Mix de saus grof.

Serveer de kalkoen met de pizzaiolasaus, broccoli en aardappelen.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

353 kcal

SMAKELIJK!