



Naam:

Klas: Datum:

Preistoemp met gevulde kalkoenfilet

Ingrediënten – voor 2 personen

Preistoemp

- | | |
|-----------------------|--|
| 3 grote aardappelen | 1. Was de aardappelen, schil met een dunschiller en snijd in stukken. |
| Kookpan + zout | 2. Neem een kleine kookpan, doe de gewassen aardappelen er in en zet ze onder koud water. Voeg een klein snuifje zout toe. |
| | 3. Laat koken tot ze gaar zijn. Prik hiervoor af en toe met een vork in de aardappelen tot je er vlot kunt inprikken. |
| | 4. Giet de aardappelen af door een vergiet en doe ze terug in de kookpan. Houd warm met een deksel op de pan. |
| 1 prei | 5. Snijd het grootste deel van het groene loof af. Dit kun je bewaren voor soep. |
| | 6. Verwijder de worteltjes en het buitenste blad. |
| | 7. Snijd de prei in 2 gelijke delen. Snijd elk deel middendoor tot je een halve buis hebt. Plaats de platte kant van de prei op de snijplank. Snijd heel fijne reepjes (= julienne). Was daarna de ultrafijne groentjes in een bekken met water. Doe dit tot je geen vuil meer op de bodem van het bekken ziet (2-3 keer spoelen). |
| Kookpan + klont boter | 8. Neem een kookpan en smelt een klontje boter op matig vuur. Stoof de prei tot ze mooi platgevallen is en laat met een beetje water zacht garen op matig vuur. Dit kan zeker 10-15 min duren. Zet een deksel half op de pan en controleer tussendoor of je af en toe wat water moet toevoegen. |
| Peper en zout | 9. Kruid tussendoor met 2 snuifjes zout en 4x peper van de molen. |
| Pureestamper | 10. Proef of de prei gaar is. Zoniet laat je hem nog even verder sudderen. Pureer ondertussen de aardappelen. |
| Peper en zout | |
| boter | 11. Is de prei klaar, dan meng je hem rustig onder de aardappelpuree. Schep een beetje kookvocht bij tot de preipuree mooi smeug is. |

Kruid (indien nodig) bij met peper en zout, ook een klontje boter mag er zeker bij.

Gevulde kalkoen- of kipfilet

2 Kalkoen- of kipfilets

1. Neem per persoon 1 filet. Snijd hem vlak (= plat) door maar niet helemaal in 2!! Het laatste stukje vlees moet vast blijven hangen.

25g strooikaas

½ bol mozzarella

2. Snijd de mozzarella in kleine blokjes en meng met de strooikaas.

3. Vul de filets met een laagje kaas middenin en sluit ze.

Ontbijtspek of keukentouw

4. Neem een gevulde filet en draai hem in 2 reepjes ontbijtspek. Voor wie geen spek wil, bindt keukentouw errond.

Braadpan + klont boter

5. Neem een braadpan met metalen handvat en smelt een klont boter.

Oven

6. Zet de oven op 180°C - ventilatie

7. Bak het vlees aan elke kant op middelhoog vuur mooi bruin.

8. Plaats de braadpan in de oven en laat 15 – 20 min. braden in de oven.

Pannelappen +

onderlegger

9. Haal met dikke pannelappen voorzichtig de braadpan uit de oven. Zet hem op een onderlegger.

10. Geef met een schilmes een insnede in het vlees. Controleer of het gaar is. Zoniet plaats je het terug in de oven. Controleer telkens na 5 minuten tot het vlees gaar is.

11. Neem het vlees uit de oven en wikkel het nog even in aluminiumfolie. Doe daarna wat water in de braadpan en zet op hoog vuur.

Vleesbouillon +

bindmiddel saus

12. Doe wat vleesbouillon in de braadpan en los op. Eens de jus kookt, doe je er wat bindmiddel bij tot wanneer je een mooie saus verkrijgt.

13. Warm de preipuree op middelhoog vuur en blijf roeren.

14. Neem een bord, giet enkele soeplepels saus in het midden en plaats het vlees op de saus. Werk af met 3 toefjes preipuree. Heb je wat bieslook, snipper dan wat bieslook over de puree op het bord.