

Kalkoenfilet



Hoofdgerecht

gevogelte

2 personen

Land: Italië

Bereidingstijd: 45 minuten

Seizoen: herfst en winter



Ingrediënten

- 2 kleine kalkoenfilet tussen plasticfolie platgeslagen of gerold met deegroller
- 2 el bloem
- 3 el Parmezaanse kaas
- peper
- 1 tl oregano
- 1 ei
- 3 takjes peterselie
- 30 gram boter

Bereidingswijze

1. Kalkoen onder koud water afspoelen. Met keukenpapier droogdeppen. In diep bord doen: bloem, kaas, peper en oregano. Door elkaar mengen.

2. In ander diep bord ei loskloppen. In kopje 2 takjes peterselie fijnknippen. 1 takje peterselie in toefjes verdelen.
3. Schnitzel eerst door ei, daarna door bloem wentelen. Overtollig bloem eraf schudden. In koekenpan boter verhitten. Hierin schnitzels in ongeveer 5 min. bruin bakken. Halverwege keren. Vlees over 2 borden verdelen. Fijngeknipte peterselie erover strooien. Garneren met en toefje peterselie. Lekker met patat frites en veldsla.

Tenslotte

Deze recepten met kalkoenfilet gebruiken een platgeslagen kalkoenfilet (kalkoenschnitzel) wordt trouwens door de slager of supermarkt al gedaan. Maar hoe gezond is kalkoen eigenlijk? Met een portie van 140 gram kalkoen krijg je de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid foliumzuur binnen. Bovendien is kalkoen een rijke bron aan vitamine B, B1, B6, zink en kalium. Kalkoenvlees is ook een rijke bron van vitamine D. Voor een feestelijke **Kalkoenschnitzel met roomkaas** verwarm je de oven voor op 200 °C. Hak 75 gr gedroogde abrikozen fijn. Hak 2 el pistachenootjes fijn. Meng in een kom de abrikozen, pistachenootjes, 100 gr roomkaas en 1 el honing, roer goed door en breng op smaak met een beetje peper. Leg 4 kalkoenschnitzels (125 gr per stuk) tussen plasticfolie en sla voorzichtig nog platter met een pan. Bestrooi de kalkoen met een beetje zout en peper. Verdeel het roomkaasmengsel over de filets. Rol de filets op en leg de naad aan de onderkant. Leg 300 gr plakjes katenspek dakpansgewijs op elkaar en rol om de opgerolde kalkoenfilets. Leg de rolletjes in een met olie ingevette ovenschaal. Schuif de ovenschaal in de oven en bak in circa 25 minuten gaar. Draai de kalkoen halverwege om. Snijd de gevulde kalkoenfilet in plakken. Tot slot **Peruaanse Kalkoenstoofschotel**. Pel 10 kleine sjalotten en 4 teentjes knoflook. Schil en snijd van 1 bos bospeen de worteltjes in vieren. Schil en snijd 2 zoete aardappels in dikke plakken. Snijd 300 gr lamsvlees, 1 grote kalkoenfilet en 1 eendenborst in stukken van circa 2 bij 2 centimeter. Verwarm de oven voor op 120 °C. Pluk de bladeren van 1 halve witte kool. Leg het vlees op de bodem van een stoofpan of Römertopf. Schenk 250 ml runderbouillon erop. Dek het vlees af met enkele koolbladeren, 1/2 bos tijm en 1/2 bos rozemarijn. Leg daarop de bospeentjes en 250 gr peultjes en dek af met 4 stengels bleekselderij. Verdeel er een handvol bladpeterselie en het groen van de bleekselderij over. Leg daarop de sjalotten, knoflook en zoete aardappel. Schenk er nog 250 ml bouillon over en dek af met wat koolbladeren. Leg de deksel op de pan en zet de pan in de oven. Laat de stoofpot circa 2,5 uur tot 3 uur stoven. Garneer met de resterende peterselie. Geef er brood bij. Tenslotte **Kalkoenfilet met zalm**. Wrijf 500 gr kalkoenfilet in plakken in met wat olie en bestrooi ze rondom met zout en peper. Schil 1 venkelknolletje met een dunschiller en snijd de knol in flinterdunne plakjes. Vermeng ze in een kom met 50 gr veldsla. Verwarm een grillpan en laat de kalkoenfilet in circa 8 minuten aan beide kanten mooi bruin en gaar worden. Roer ondertussen 2 el zure room, 1 el mayonaise, 1 tl citroenrasp en 1 tl citroensap door elkaar. Breng dit sausje op smaak met zout en peper en schep het door de groenten. Verdeel de groenten over 4 borden en bestrooi met 20 gr licht geroosterde garneeramandelen. Leg op elk bergje groenten een plakje kalkoenfilet en garneer met een mooie krul gerookte zalm van totaal 100 gram.