



Mediterraanse kalkoenfilet met linzen en wortel

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 85 g Griekse yoghurt
- 🍴 ½ el muntblaadjes fijngehakt
- 🍴 ½ tl honing
- 🍴 1½ teen knoflook geperst
- 🍴 2 el olijfolie
- 🍴 ½ bos worteltjes, met loof, geschraapt, in reepjes
- 🍴 ½ ui in halve ringen
- 🍴 ½ peper rood, zaadjes verwijderd, in ringetjes
- 🍴 100 g kalkoenfilet in dunne repen
- 🍴 ½ el Italiaanse kruiden gedroogd
- 🍴 400 g linzen gekookt, blik, uitgelekt
- 🍴 40 g rucola

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de yoghurt met de munt, honing en 1 teen knoflook, breng op smaak met zout en peper en zet apart.
2. Verhit de olie in een wok en roerbak de wortel ± 5 minuten.
3. Voeg de ui, rode peper en de rest van de knoflook toe en bak 3 minuten mee.
4. Bestrooi de kalkoenrepen met wat zout en peper en bak ze samen met de Italiaanse kruiden 2-3 minuten mee tot ze gaar zijn.
5. Doe de linzen erbij en warm ze even door.
6. Schep de rucola in delen door het gerecht en breng op smaak met zout.
7. Zorg ervoor dat de rucola warm wordt maar niet gaart, verhit daarom niet te lang.
8. Serveer de linsenschotel in grote, diepe kommen of borden en geef de munt-yoghurt er apart bij.

BRON: deliciousmagazine.nl

