

MARLEY SPOON



Wilde fazantenbout met wilde rijst en knoflookspruitjes

 30-40min  2 personen

Het bereiden van een heerlijke kerstmaaltijd wordt met Marley Spoon een peulenschil. In plaats van urenlang te zwoegen in de keuken met een enorme kalkoen, heb jij zo een in sinaasappel-rozemarijn gehulde fazantenbout op tafel staan. Serveer met fruitige rijst en knoflookspruitjes - jouw kerstdiner is compleet.

Wat je van ons krijgt

- kruidenmix: peterselie en rozemarijn
- basmati en wilde rijst mix
- sinaasappel marmelade
- gedroogde kersen en abrikozen ¹²
- teen knoflook
- spruitjes
- fazantenbout
- mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- 2 ovenschalen
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Het vel van de fazant heeft regelmatig gele en/of groene plekken, wat nogal eens verward wordt met rot vlees. Tevens kan de fazantenbout hagel bevatten; deze kun je handmatig verwijderen.

Allergenen

mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 850.0kcal, vet 28.6g, eiwit 53.1g, koolhydraten 87.7g



1. Fazantenbout voorbereiden

Oven voorverwarmen op 200°C. **Fazantenbout** op smaak brengen met zout en peper. **Rozemarijnaanaldjes** van takjes plukken, takjes weggooien, naaldjes fijnhakken en vermengen met **marmelade** en **mosterd**. Ovenschaal licht invetten, **fazantenbout** erin leggen en vanaf de bovenkant insmeren met het **marmelademengsel**, uitsmeren naar de zijkanten.



4. Rijst koken

Ondertussen een middelgrote kookpan met 400ml gezouten water aan de kook brengen. **Rijst** toevoegen, vuur lager zetten, deksel op de pan doen en de **rijst** 10-12min koken. Pan van het vuur halen en 5min laten staan.



2. Spruitjes voorbereiden

Knoflook pellen en fijnhakken. Buitenste blaadjes en stonk van de **spruitjes** verwijderen, **grote spruitjes** halveren. Grote koekenpan met 1-2el olie op middelhoog-hoog vuur verhitten. **Spruitjes** en **knoflook** toevoegen, onder constant roeren 3-4min bakken tot randjes lichtbruin kleuren. In een ovenschaal leggen en met zout en peper op smaak brengen.



5. Gedroogd fruit toevoegen

Peterselieblaadjes van takjes plukken, takjes weggooien. **Gedroogde kersen en abrikozen** grof hakken. **Rijst** omscheppen en **peterselie** en **gedroogd fruit** erdoor roeren.



3. Spruitjes roosteren

Spruitjes 15-20min bakken in de oven, gedurende de baktijd twee keer omscheppen. De baktijd is afhankelijk van het formaat van de **spruitjes** - ze moeten diep-goudbruin kleuren. **Fazantenbouten** 15-20min bakken in de oven totdat ze gaar zijn. De **bout** moet wiebelen als je het bot beweegt.



6. Spruitjes afmaken

Warme **spruitjes** omscheppen met 2el azijn (het liefst rode wijn of balsamico azijn). **Rijst** over de borden verdelen en serveren met **sticky fazantenbout** en **spruitjes**. Besprenkelen met de **sous** uit de ovenschaal.