

MARLEY SPOON



Kalkoen in harissa-cashewjasje

met een sinaasappel-couscoussalade



30-40min



Voor 3-4 personen

Wij hebben de kalkoenfilet een fijne make-over gegeven met dit zomerse gerecht. De kalkoen wordt in stukjes gesneden en vervolgens eerst door een zoet-kruidige melange en dan door fijngehakte cashewnoten gerold. Je bakt ze in de oven voor een krokant resultaat en serveert de kalkoenstukjes met een lichte couscous salade met kraakverse rauwe venkel en koolrabi. Eventuele restjes zijn perfect als lunch!

Wat je van ons krijgt

- honing
- citroen
- harissa
- venkel
- rode ui
- kalkoenfilet
- koolrabi
- tomatenketchup ⁹
- verse munt
- cashewnoten ¹⁵
- sinaasappel
- couscous ¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- maatbeker
- oven
- waterkoker

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

Kooktip

Gebruik evt. een blender of keukenmachine om de cashewnoten fijn te hakken, pulseer daarvoor 3-4x

Allergenen

gluten (1), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 725.0kcal, vet 21.1g, eiwit 47.6g, koolhydraten 79.8g



1. Kalkoenstukjes bakken

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Snijd de **kalkoenfilet** in 2cm grote stukjes en meng met 0,5-1el olie, **harissa**, **helft van de honing**, zout en peper in een kom. Hak de **cashewnoten** heel fijn (**zie tip**). Doe ze in de kom en roer door om het **vlees** rondom te bedekken. Leg de **kalkoen** op een bakplaat met bakpapier en bak in 12-15min onderin de oven gaar.



4. Dressing maken

Rasp de **schil** van **1 sinaasappel**, schil de **vrucht** en snijd in 1-2cm grote stukjes, voeg de **sinaasappelstukjes** aan de groentekom toe. Pers de **andere sinaasappel** boven een kom uit en roer er 3el olijfolie, 2-3el azijn (witte wijn bij voorkeur), **rest van de honing** en 1-2tl suiker door. Giet de **dressing** over de groentekom.



2. Couscous garen

Breng intussen 500ml water in een waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** met een flinke snuf zout in een hittebestendige kom of kookpan en overgiet met het zojuist gekookte water. Dek af en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork luchtig.



5. Couscous afmaken

Pluk de **muntblaadjes**, leg ze op elkaar en snijd ze in smalle reepjes. Roer de **munt** en **1-2tl sinaasappelrasp** door de **couscous**.



3. Groenten voorbereiden

Schil intussen de **koolrabi** en snijd de **groente** doormidden. Snijd dan in 2-3mm dunne plakken, leg ze op elkaar en snijd in reepjes, zo breed als lucifers. Pluk het **loof** van de **venkel** en snijd de **venkel** in de lengte in 3-5mm brede repen. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **ui**, **venkel** en **koolrabi** in een kom en pers de **citroen** erboven uit.



6. Couscoussalade afmaken

Voeg kort voor het opdienen de **couscous** aan de kom met **groenten** toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **couscoussalade** op, bestrooi met de **kalkoenstukjes**, de **cashewnootstukjes** die van de **kalkoen** zijn losgekomen en het **apart gehouden venkelloof**. Serveer met de **ketchup** om te dippen.