

Kalkoen in een kokosjasje

met miso-groenten en Aziatische kool



30-40min



Voor 3-4 personen

Dankzij het bij elkaar brengen van diverse culturen is de Fusion-cuisine ontstaan en zijn we diverse keukenstijlen, tradities en technieken gaan combineren. Met Aziatische smaakmakers en technieken uit de Amerikaanse Fast-Food hebben we een geweldige mix te pakken. Deze malse kalkoenstukjes gepaneerd in kokosrasp, klassieke coleslaw met sesam en geroosterde miso-groenten overtuigen je vanzelf!

Wat je van ons krijgt

- rode koolreepjes
- sojasaus ^{1,6}
- wortel
- vastkokende aardappels
- sperziebonen
- groene paprika
- mayonaise ^{3,10}
- kokosrasp
- misopasta ^{1,6}
- verse gember
- rijstwijnazijn
- kalkoenhaasje
- wit sesamzaad ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- koekenpan
- keukenrasp
- oven

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 745kcal, vet 47.1g, koolhydraten 39.2g, eiwit 35.2g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210°C/225°C. Schil of boen de **aardappels** schoon en snijd in 1-2cm brede partjes. Dop de **sperziebonen**. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd in 1cm brede repen. Schil en rasp de **gember** fijn.



4. Vlees paneren

Snijd intussen de **kalkoenhaasjes** in 2cm brede vingerlange repen. Breek 1-2 eieren boven een kom en roer tot een egale massa. Meng in een 2e kom de **kokosrasp**, een snuf zout en 3el meel. Haal de **kalkoenreepjes** eerst door het ei, laat uitlekken en haal dan door de **kokosrasp**. Zorg dat het **vlees** rondom bedekt is.



2. Slaw voorbereiden

Schil of boen de **wortel** schoon en rasp ze grof. Doe de **rode koolreepjes**, **wortelrasp** en **sesamzaad** naar wens, 1-1,5tl zout, peper, de **helft van de rijstwijnazijn** en een snuffje suiker in een kom. Kneed goed en laat de **slaw** tot het serveren staan.



5. Vlees bakken

Verhit een ca. 1cm hoge laag plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als er belletjes ontstaan wanneer je er een houten lepel in steekt. Bak de gepaneerde **kalkoenreepjes** in 4-5min rondom goudbruin en knapperig. Laat op een stuk keukenpapier uitlekken.



3. Groenten roosteren

Meng de **misopasta** met 2-3el water, 2-3el plantaardige olie, de **sojasaus** en de **helft van de gemberrasp**. Meng de **groenten en aardappelpartjes uit stap 1** in een grote kom met de **misosaus** zodat alles met een dun laagje bedekt is. Leg de **groenten** in een enkele laag op een bakplaat met bakpapier. Bak in 15-20min gaar en goudbruin in de oven.



6. Gembermayo maken

Meng intussen de **mayonaise** met de **rest van gember**, een snuf zout en peper. Breng de **koolslaw** evt. op smaak met meer **rijstwijnazijn** en wat zout. Serveer de **kokos-kalkoenreepjes** met de **slaw, miso-groenten** en **gembermayo**.