

# Oosterse Kalkoendijfilet

## Oosterse Kalkoendijfilet

Plet de filets met een plat mes, deegroller of met de vlakke hand

Meng de sojasaus met rijstazijn en de kruiden en laat de kalkoenhierin 2 uur marineren

Verhit de olie in een pan en bak hierin de filets bruin (ongeveer 3-4 minuten per kant) en gaar (met deksel schuin op de pan nog een paar minuten nagaren)

Haal de filets uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie

Roerbak in het braadvet de ui, daarna de paprika, het pepertje en de bosuitjes

Druppel van het vuur af de sesamololie door de groenten

Strooi de sesamzaadjes over de groenten

Leg de groenten op het bord met daarboven de kalkoenfilet.

Aantal personen: 4

Kcal: 314 kcal pp

Ingrediënten:

500 kalkoendijfilet

4 eetlepels Japanse sojasaus, minder zout

1 eetlepel rijstazijn

1 eetlepel Chinees vijfkruidenpoeder

1 rood pepertje, zonder zaadjes in ringetjes gesneden

1 bosje lente/bosui in schuine ringetjes

1 ui, in ringen

1 rode paprika, zonder zaadlijsten in smalle reepjes

1 groene paprika, zonder zaadlijsten in smalle reepjes

3 eetlepel olijfolie

1 theelepel sesamololie

1 eetlepel sesamzaadjes

verse koriander als garnering, alleen de blaadjes