

ROERGEBAKKEN KALKOEN MET SPINAZIE RISOTTO (*)

Ingrediënten voor 4 personen

- 450 ml water
- 250 g risottorijst (pak a 500 g)
- 300 g verse spinazie (zak 300 g)
- 125 g geraspte belegen Goudse kaas 30+ (zakje 175 g)
- 1 bosui
- 300 g kalkoenfilets
- 2 el traditionele olijfolie
- 3 el pesto rosso

Bereiding

- Bereid de risotto in een grote pan met water volgens de aanwijzingen op verpakking.
- Meng de spinazie erdoor, laat al scheppend slinken en warm door. Schep de kaas erdoor en laat al roerend smelten.
- Snijd intussen de bosui in ringetjes
- Wok de olie in een wok en bak hierin de kalkoen rondom bruin
- Voeg de pesto toe en laat de kalkoen in nog 2 minuten gaat worden
- Voeg de bosui toe en bak deze nog 1 minuut mee
- Verdeel de risotto over de borden en leg daarop de kalkoenfilets

Energiewaarde per persoon:

- 540 Kcal
- Eiwit 34 gram
- Koolhydraten 51 gram
- Vet 22 gram (waarvan 0 gram verzadigd)

() met dank aan AH Allerhande*