

STRUISVOGELFILET MET BLUE STILTON

Benodigheden (8 personen)

-8 struisvogelfilets -400 gr
blue stilton kaas -3 dl witte
wijn -3 dl kalfsfond -2 el
mosterd -125 ml slagroom -
4 tl kerriepoeder -boter -
peper

Bereidingswijze

-wijn + kalfsfond in een kookpot gieten en aan de kook brengen -blue stilton verkrumelen en samen met de mosterd en kerriepoeder toevoegen aan het kookmengsel -zachtjes laten pruttelen onder voortdurend roeren tot de kaas volledig is opgenomen door de saus -de saus op smaak brengen met o.a. peper -de saus eventueel binden -de room door de saus roeren en opdienen -de struisvogelfilets rosé bakken in boter -de filets op de borden leggen en de saus erover scheppen

VEGETARISCHE NASI GORENG

Benodigheden 8 personen

-300 gr zilvervlies-of volle rijst -250
gr paddestoelen -2 preien -100 gr
sojascheuten -4 ajuinen -5 teentjes
knoflook -bladpeterselie -2 el
sojasaus -sambal oelek -5-
kruidenpoeder

Bereidingswijze

-de rijst droogkoken (1 deel rijst op 2,5 delen water) : rijst spoelen met koud water in een vergiet, water aan de kook brengen, de rijst erin doen, 1 x roeren en op een heel zacht vuur verder laten droogkoken zonder te roeren

-prei in dunne ringen snijden, champignons in schijfjes, ajuinen grof hakken, knoflook fijn snipperen -ajuin, prei, champignons en knoflook aanbakken, ongeveer 5 min, op het laatste de sojascheuten

toevoegen en van het vuur nemen -fijngesneden peterselie, sojasaus en sambal oelek door de groenten roeren -de groenten onder de drooggekookte rijst mengen en opdienen

Dit recept werd klaargemaakt en
geproefd op één van de
kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie
<http://www.kwbreet.be>



