

## **FAZANTEFILET MET GEBAKKEN WITLOOF EN FIJNE GROENE BOONTJES**

### **INGREDIËNTEN:**

- 4 fazantenfilets à 160 gr
- 8 sneetjes gerookt spek
- 0,8 kg aardappelen
- 1 vlotje tuinkers
- 8 kleine struikjes witloof
- 150 gr fijne groene boontjes
- 30 gr sjalot
- 2 eieren
- 100 gr boter
- 3 dl room à 40 %, geen culinaire
- ½ citroen
- 150 gr gemalen amandelschilfers
- 1 dl bruine wild fonds
- 0,5 à 0,7 dl cognac
- Zout, peper van de molen, muskaatnoot, klein scheutje olie

Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet Voor meer recepten zie



<http://www.kwbreet.be>

### **WERKWIJZE:**

- Aardappelen schillen, ontpitten, wassen, in gelijke delen snijden en met zout gaarkoken, goed afgieten, even laten drogen op het vuur om alle dampen te verwijderen is van groot belang omdat de kroketten niet zouden barsten tijdens het bakken. Onmiddellijk door de roerzeef of passé-vite draaien, beetje boter onder mengen en 2 eidooiers. Afsmaken met peper van de molen, zout en muskaatnoot. Op een licht bebloemde plaat spuiten en laten afkoelen, portioneren in stukken van 4 cm, de eiwitten losroeren met klein scheutje olie, de gemalen amandelschilfers in een kom doen, de kroketten door het eiwit halen, goed afwrijven en vervolgens in de amandelschilfers rollen. Tussen de handen of op tafel even bijvormen, zodoende de gemalen schilfers er goed vast aanzitten. Bewaren in koelkast.
- Tuinkers reinigen, wassen, uitzwieren en fris bewaren
- Witloof reinigen, wassen, in ingeboterde kookpot schikken, kruiden met zout, peper van de molen, beetje citroensap en half bevochtigen met water. Beetgaar op zacht vuurtje koken, afkoelen, voorzichtig het vocht eruit persen en in boter goudgeel bakken, kruiden met zout en peper. In beboterde schaal leggen, afdekken alu-folie en ong 20 min; voor het gerecht op te dienen in oven plaatsen van 200°C
- Fijne groene boontjes de 2 topjes afbreken ( niet snijden want dan heb je de eventuele vezels niet mee ), wassen en in kokend gezouten water beetgaar koken ( ong. 8 à 10 min.) Onmiddellijk verfrissen onder koud stromend water. De sjalot reinigen, zeer fijn snipperen en in een beetje boter glazig sudderen, afkoelen. De boontjes in 8 gelijke hoopjes verdelen en elk hoopje op een sneetje spek leggen(ontzwoerd). Kruiden met beetje peper en muskaatnoot. Vervolgens zeer vast oprollen en in licht ingeboterd vuurvast schaalje leggen, afdekken met alu-folie en ong. 15 à 20 min. voor het opdienen in oven bij het witloof plaatsen, wel in het oog houden dat het niet uitdroogt.
- De wildfonds of indien je het vindt wild demi-glace samen met de room tot de gewenste dikte inkoken, afsmaken en op het einde parfumeren met cognac.
- Het vlees op de velkant eerst in goed hete boter kleuren, omdraaien, kruiden met zout en peper, tweede zijde bakken en terug omdraaien, weerom kruiden en nu op een iets zachter vuur verder licht rose bakken. Het vel verwijderen en de filet escaloperen.
- De amandelkroketjes mooi goudgeel bakken en alles op bord schikken.