

Kalkoen in Madeira roomsaus

Kalkoen in Madeira roomsaus. Misschien zijn er nu echte wijnliefhebbers die zeggen dat je Madeira wijn moet koesteren en puur moet drinken, maar geloof mij, een klein scheutje Madeira wijn in het eten is net zo goddelijk als deze wijn bij het eten. Een paar jaar geleden zijn we op vakantie geweest naar Madeira en hadden we een aantal flessen meegenomen. Eerlijk gezegd, daarna vergeten maar laatst vond ik ze helemaal onder t stof. Gelukkig las ik dat de betere soorten rustig jaren bewaard kunnen blijven, dus heb besloten om er een heerlijk simpel maar sjiek kerstgerecht mee te maken. Als tegenhanger heb ik wat citroen toegevoegd voor een vleugje frisheid.

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 20 minuten

Ingrediënten

- 500 gram kalkoenfilet/schnitzels (of als je dit niet kan vinden, dan kun je natuurlijk ook kipfilet gebruiken)
- 175 ml Madeira wijn
- 150 ml kookroom (light)
- Sap van 1 citroen
- 4 eetlepels bloem
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 eetlepels olijfolie
- Eventueel 1 theelepel arrowroot (of maizena)

Bereiding kalkoen in Madeira roomsaus

1. Indien je geen schnitzels hebt dan maak je de kalkoen (of kip) eerst wat platter. Dit doe je door het vlees tussen een stukje huishoudfolie te leggen en met een deegroller plat walsen. Indien je nu hele grote lappen vlees hebt, dan is het handiger om dit in 2-en te snijden (of in 3-en, of ... Laat ik verder aan jou over).
2. Meng in een diep bord de bloem met peper en zout.
3. Haal de kalkoen door het bloemmengsel.
4. Verhit de bakboter in een koekenpan en bak de kalkoen op middelhoog vuur in ong. 6 minuten aan beide zijden bruin.
5. Haal het vlees uit de pan en zet dit apart (leg een bord of een stuk aluminiumfolie er op zodat het warm blijft).
6. Schenk nu de kookroom, wijn en citroen bij het achtergebleven bakvocht.
7. Zet het vuur wat hoger en laat de saus inkoken tot de gewenste dikte (vind je de saus te dun, voeg dan wat arrowroot of maizena toe).
8. Serveer dit magere stukje vlees met wat van deze heerlijke saus samen met diverse soorten groenten zoals gekookte peultjes en **gewokte prei**.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
340	9,5	3	33,5	16	0,8	0,7