



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## KALKOEN MET DRUIVENSAUS



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 600 g kalkoengebraad
- 2 grote blikken druiven (ontpit en ontveld) op eigen sap
- een zakje vanillepuddingpoeder
- 800 g aardappelen
- 800 g wortelen
- een scheutje halfvolle melk
- 1 el gezonde smeerboter
- 2 el gezonde margarine om te bakken
- enkele takjes peterselie
- een zakje veldsla
- 1 komkommer
- 2 tomaten



## Bereidingswijze:

- Smelt de vetstof in een diepe pan.
- Bak hierin het kalkoengebraad langs alle kanten snel aan.
- Doe het deksel op de pan en zet het vuur een beetje minder.
- Laat de kalkoen zachtjes gaar sudderen (het kalkoengebraad blijft het sappigst als je het bereid tot een kerntemperatuur van 62°C).
- Haal van het vuur, snij het gebraad in schijven en verdeel de schijven over vier borden.
- Schil de aardappelen en kook ze goed gaar.
- Schil de wortelen en kook ze gaar.
- Pureer de gekookte aardappelen met de gekookte wortelen samen met de smeerboter en de halfvolle melk tot een smakelijke wortelpuree.
- Verdeel de puree eveneens over de vier borden.
- Doe de blikken druiven open en giet het sap in een pannetje.
- Breng het druivensap aan de kook (hou een beetje apart waar je het vanillepuddingpoeder in oplost).
- Wanneer het sap kookt giet je onder voortdurend omroeren het opgeloste puddingpoeder toe tot de saus indikt.
- Zet het vuur af, voeg de druiven toe aan de ingedikte saus en roer goed onder mekaar.
- Giet een beetje saus over de schijven kalkoengebraad.
- Was de veldsla en verdeel over de borden.
- Was de komkommer, snij in plakjes en verdeel eveneens over de borden.
- Was de tomaten, snij in partjes en verdeel eveneens over de borden.
- Was de peterselie, hak deze fijn en bestrooi over de wortelpuree.
- Dien de borden op en laat het smaken!