

Recept

Parelhoen met champignon roomsaus



<u>Benodigd (4 personen)</u>	<u>Bereidingswijze</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 pakjes à 2 stuks parelhoenfilets suprême à 180-200 g• 1 bakje kastanje champignons à 250 g• 2 sjalotten• 50 g roomboter• 100 ml witte wijn• 125 ml crème fraîche• 1 el. olijfolie• 300 g gewassen spinazie	<p>Champignons schoonvegen, steeltjes verwijderen. Champignonhoedjes in piepkleine blokjes snijden. Sjalotten pellen en zeer fijn snipperen. In kleine steelpan 1 el boter verhitten en sjalot kort fruiten.</p> <p>Champignonblokjes 3 min. zachtjes meebakken. Wijn erbij schenken en 5 min. zachtjes verwarmen. Crème fraîche erdoor roeren en nog 5 min. zachtjes laten doorkoken. Pan van vuur nemen en saus op smaak brengen met peper en zout. Saus laten afkoelen en afgedekt op koele plek bewaren.</p> <p>Parelhoenfilets in 30 min. op kamertemperatuur laten komen. Koekenpan met antiaanbaklaag verhitten. Parelhoenfilets met olie bestrijken en bestrooien met peper en zout. Parelhoenfilets in 8 –10 min. aan beide zijden goudbruin en gaar bakken. Intussen champignonsaus zachtjes opnieuw verwarmen.</p> <p>In wok rest van de boter smelten en spinazie al omscheppend laten slinken. Naar smaak peper en zout toevoegen. Spinazie in zeef laten uitlekken.</p> <p>Parelhoen filets op snijplank 1 min. laten rusten en dan schuin in dunne plakjes snijden. Uitgelekte spinazie over 4 warme borden verdelen. Parelhoenplakjes op spinazie rangschikken, saus erop en ernaast schenken. Beetje peper over saus en rand van bord malen. Lekker met pasta!</p> <p><i>Eet smakelijk!</i></p>

Extra informatie:

** Parelhoen is oorspronkelijk afkomstig uit Afrika **

** Zeer vetarm en eiwitrijk **

** Familie van de fazantachtigen **

** Vers geïmporteerd uit Frankrijk **