

Escalope de filet de dinde, pain naan et houmous au curry



10 personnes



Ingrediënten

- 10 escalopes de filet de dinde
- 10 petits pains naan
- 400 g de pois chiches
- 1 dl de crème de soja
- Jus d'½ citron et d'½ citron vert
- 1 cuillère à café de pâte de curry
- 2 gousses d'ail
- ¼ de salade iceberg
- 2 oignons rouges
- 1,5 dl de ketchup
- 1 dl de sauce sucrée au soja
- Huile d'arachide & un filet d'huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel & poivre
- Quelques feuilles de menthe

Bereiding

Faites cuire les escalopes de filet de dinde des deux côtés dans de l'huile d'arachide. Faites cuire les pains naan au four 2 min. à 180°C. jusqu'à ce qu'ils soient mous.

Mixez les pois chiches avec la crème de soja, le jus de citron, la pâte de curry, les gousses d'ail, le poivre, le sel et un filet d'huile d'olive jusqu'à obtenir une masse lisse.

Coupez la salade iceberg en lamelles, lavez-la et passez-la à la centrifugeuse.

Lavez les oignons et coupez-les en brunoise. Préparez une sauce avec le ketchup, la sauce sucrée au soja et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Tartinez le pain naan d'houmous au curry et ajoutez un peu de salade iceberg. Coupez l'escalope de filet de dinde en émincés et déposez-les sur la salade.

Dressez avec la sauce et terminez en décorant avec les oignons rouges et quelques feuilles de menthe.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, Belgie

Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be