



Tournedos de poulet, polenta et salade d'avocat



40 minutes



10 personnes



Ingrediënten

- 1,5 kg de tournedos de poulet
- 5 avocats
- 600 g de tomates
- 150 g d'oignons rouges
- 1 citron vert
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/8 de bouquet de coriandre
- 300 g de polenta
- 1,2 l de bouillon de légumes
- Une noix de beurre
- Sel & poivre

Bereiding

Régénérez les tournedos de poulet comme indiqué sur l'emballage.

Coupez les avocats en deux et retirez-en le noyau et la chair.

Coupez la chair en brunoise et ajoutez-y le jus du citron vert (pour éviter que l'avocat ne se décolore).

Retirez l'étoile des tomates et coupez celles-ci en brunoise grossière avec les pépins.

Coupez les oignons rouges en brunoise et mélangez les tomates, les avocats et les oignons rouges. Ajoutez un filet d'huile d'olive et la coriandre fraîche, salez et poivrez.

Portez le bouillon de légumes à ébullition et ajoutez-y la polenta. Mélangez avec un fouet et ajoutez le beurre.

Salez et poivrez.

Servez (mélangez la polenta juste avant de servir).

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