



Steak de dinde en croûte de panko avec quinoa



10 personnes



Ingrediënten

- 10 Steaks de dinde
- 50 g de panko
- Trait d'huile d'arachide
- ¼ de cuillère à café de paprika fumé
- 500 g de quinoa
- Bouillon de légumes
- 1 kg de jeunes épinards
- 1 kg de champignons divers
- 2 gousses d'ail
- 2 bottes de petits oignons
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- Quelques feuilles d'oseille rouge

Bereiding

Mélangez le panko avec l'huile d'arachide et le paprika fumé. Posez le panko sur les Steaks de dinde et pressez-le sur la viande.

Cuisez les Steaks de dinde au four à 180°C pendant ± 10 minutes.

Cuisez le quinoa dans le bouillon de légumes pendant 8 minutes puis égouttez-le.

émincez l'ail finement et lavez les jeunes épinards. Séchez les épinards dans l'essoreuse à salade et coupez les champignons en quatre. Cuisez les champignons dans l'huile d'olive avec l'ail, salez et poivrez. Faites cuire les épinards brièvement dans de l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez les épinards, le quinoa et les champignons.

Coupez les petits oignons dans le sens de la longueur, enduisez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Grillez-les brièvement et dressez le tout joliment sur assiette.

Décorez avec quelques feuilles d'oseille.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, België

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