

Sous vide gegaarde fazantfilet met rucola puree, geroosterde worteltjes en cranberry-portosaus

2,5 uur

4 personen

Op zoek naar een bijzonder hoofdgerecht voor een speciale gelegenheid? Met deze combinatie van sous vide gegaarde fazantfilet, romige rucola puree en knapperige geroosterde worteltjes zet je gegarandeerd een indrukwekkend gerecht op tafel! Verras je gasten met dit feestelijk recept! Bij Keurslager De Meulder verpakken we veel van ons wild vacuum, perfect voor sous vide garing!



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 3 fazantfilets
- 1 kg aardappelen
- 400 gram mini wortelen met loof
- 100 gram rucola
- 3 potjes veenbessenkonfijt van bij ons in de winkel
- 150 ml rode porto
- 1 sjalot
- 8 takjes verse tijm
- goede boter
- nootmuskaat
- vloeibare honing
- komijn poeder
- olijfolie
- peper en zout

 [keurslagerdemeulder](#)

 [Keurslager De Meulder](#)

BEREIDING:

1. Verwarm je sous vide apparaat tot 65 graden.
2. Gaar de vacuüm fazantfilets 2 tot 3 uur sous vide.
3. Verwarm de oven op 200 graden.
4. Meng 2 eetlepels olijfolie met 1 eetlepel honing en een koffielepel komijn poeder, kruid het mengsel met peper en zout.
5. Schil indien nodig de mini wortels en strijk ze in met de honingmarinade.

6. Leg ze naast elkaar in een ovenschaal en gaar ze 20 tot 30 minuten in de oven, ze mogen nog wat beet hebben.
7. Schil de aardappelen, snij in grove stukken en doe ze in een ruime hoeveelheid koud water in een grote kookpot. Breng aan de kook en wanneer het water kookt laat je ze nog een 20 tal minuutjes koken.
8. Schil en snipper de sjalot fijn.
9. Smelt een klontje goede boter in een steelpannetje en stoof de sjalot op een zacht vuurtje tot deze glazig is.
10. Blus met 150 ml rode porto en roer er de 3 potjes veenbessenkonfijt door.
11. Voeg 8 takjes verse tijm toe.
12. Laat het geheel op een zacht vuurtje inkoken, ongeveer een kwartiertje.
13. Helemaal op het einde werk je de saus nog af met een klein klontje boter, zo gaat ze mooi glanzen!
14. Giet de gare aardappelen af en voeg een klontje boter toe. Gebruik een pureestamper om de puree te maken. Proef en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer de verse rucola door de puree en hou warm.
15. Haal de fazantfilets uit het waterbad en uit de plastic. Dep ze droog en verwijder het touwtje.
16. Verhit een klontje boter in een koekenpan en geef de filets langs alle kanten een mooi korstje, binnenin zijn ze immers al gaar én super mals.
17. Snij de filets in schijfjes en dresseer de borden zoals op de foto.

Smakelijk!