

Ree met spruiten en kurkuma

Aantal personen: 2

150 gram reefilet
500 gram spruiten.
1 theelepel kurkuma
2 teentjes knoflook
zwarte peper
kokosolie.

Maak de spruiten schoon en kook ze gaar in weinig water (zodat ze net onderstaan) met een beetje zout.

Hak intussen de teentjes knoflook fijn. Fruit de knoflook in een pan met wat olie en voeg kurkuma en zwarte peper toe, en roerbak 2 a 3 minuten. Voeg er de uitgelekte spruiten aan toe en roerbak nog een 10 minuten. Kruid met wat zout.

Bak de reefilet in de olie aan alle kanten bruin. Zet de pan nog 10 minuten in een oven van 90 graden. Zo kan het vlees verder garen. Haal het vlees uit de oven en laat nog even rusten voor je het aansnijdt.

