



Reerugfilet met Cranberry-relish

Ingrediënten voor het deeg (voor vier personen)	: - 5 (Thaise) sjalotten	- 5 EL suiker
	- 2 stengels citroengras	- 400 gram bladspinazie (vers of diepvries)
	- 4 cm gemberwortel	- 400 gram zoete aardappelen
	- 1-2 chilipepers	- 2 TL sesamololie
	- 1 knoflookteentje	- 2 TL sesamzaadjes
	- 1 rijpe papaya (ca. 500 g)	- 100 gram taughe
	- 2 EL geraspte kokos	- 2 EL sojasaus
	- 10 dl kokosmelk	- zout, peper
	- 340 g verse cranberry's	- 600 gram reerugfile

Bereidingswijze:

- sjalotten schillen, halveren en in blokjes snijden
 - citroengras in zeer fijne ringen snijden of in de lengte in vieren delen en fijn hakken
 - houtige einden en buitenste bladeren tevoren verwijderen
 - knoflook en gember schillen en samen met de chilipepers hakken
 - papaya schillen, het binnenste eruit schrappen en in kleine blokjes snijden
 - de ingrediënten met geraspte kokos, kokosmelk, cranberry's en suiker vermengen
 - de bessen met een vork lichtjes pletten
 - een half uur laten trekken
 - het mengsel in een gesloten pan op middelmatige hitte 10 minuten koken, daarbij vaak omroeren (de consistentie moet marmeladeachtig zijn)
 - anders tot slot een paar minuten op grote hitte zonder deksel inkoken
- bladspinazie wassen, dikke stelen verwijderen en in een grote pan met zout water 2 minuten koken
 - afgieten en laten schrikken
 - diepviesspinazie laten ontdooien, uitpersen en grof snijden
 - aardappelen schillen en in 1 cm grote blokken snijden
 - 1 TL sesamololie in een grote braadpan of in een wok verhitten, aardappelen daarin 8 minuten bakken, daarbij in het begin met zout en peper kruiden
 - spinazie, sesamzaadjes, sojaspruiten en sojasaus erbij doen. 1 minuut laten garen en daarbij glaceren
- Reerugfilet droog deppen en in 12 plakken snijden
 - Een grillpan met de resterende olie bestrijken
 - De medaillons kruiden en aan beide kanten elk 2 minuten grillen, even laten rusten en met wokgroente en de Cranberry-relish opdienen

Bereidingstijd : 40 minuten

Tip: De Cranberry-relish kan in potten in de koelkast meerdere weken worden bewaard. Bij het vullen moeten de potten schoon en de relish kokend heet zijn. Nog fijner wordt de relish, wanneer de kant-en-klare geraspte kokos wordt vervangen door vers geraspte kokosnoot.

Voedingswaarde per portie : energie: 553 kcal / 2322 kJ, eiwit: 38,2 g., vet: 18,5 g., koolhydraten: 59,8 g.

Bron: Cranberry Marketing Committee