

Anja's Kalkoen in Zoetzure Saus (mild zoet, zonder maizena)

Ingrediënten (voor 2 personen):

Voor het vlees:

- ca. 200–250 g kalkoenfilet, in blokjes
- 1 ei
- 2–3 eetlepels bloem
- snufje peper/zout
- olie om in te bakken

Voor de saus:

- 2 ringen ananas op *sap*, in stukjes + 2–3 eetlepels van het sap
- 2 eetlepels natuuraazijn of rijstazijn
- 1 theelepel honing (of kokosbloesemsuiker)
- 2 eetlepels ketchup
- 1 eetlepel sojasaus
- ca. 75 ml water
- 1 volle theelepel **aardappelmeel**, losgeroerd in een eetlepel koud water

Groenten:

- ½ rode paprika, in stukken
- ½ ui, in parten
- 2–3 eetlepels bamboescheuten
- (optioneel: wortelreepjes, champignons of taugé)



Bereiding:

1. Kalkoen paneren

Klop het ei los met een snuf zout en haal de kalkoenblokjes erdoor. Rol ze daarna door de bloem. Even laten rusten op een bord.

2. Bakken

Bak de stukjes kalkoen in wat olie aan tot ze goudbruin en gaar zijn. Zet apart.

3. Groenten roerbakken

In een schone pan (of wok) kort de ui en paprika bakken tot ze iets zachter zijn. Voeg bamboescheuten en ananas toe.

4. Saus maken

Meng in een kommetje:

- ananassap
- azijn
- honing
- ketchup
- sojasaus

- water

Giet dit bij de groenten. Laat zachtjes koken.

5. **Saus binden**

Roer het aardappelmeel los met koud water en voeg toe aan de kokende saus. Laat even indikken.

6. **Samenvoegen**

Voeg de gebakken kalkoenstukjes toe aan de saus. Laat kort mee warm worden. Proef even:

- Te zoet? Klein scheutje extra azijn.
- Te zuur? Een halve theelepel honing er nog bij.



Serveren met:

- witte rijst
- of mie/noedels
- of gewoon zo, met een paar komkommerschijfjes erbij