

Met soja, sinaasappel & honing geglazuurde gebraden kalkoen

totale tijd **130 min.** 130 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
2981 kJ / 710 kcal

Vetten: **18,6 g** Eiwitten: **67,9 g**
Koolhydraten: **64,4 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

1	ovenklare hele kalkoen
150 ml	sinaasappelsap
2 eetlepels	honing
8 eetlepels	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
0,5	stokbrood
150 g	spek, in blokjes
100 ml	melk
1	ei
3 eetlepels	koolzaadolie
0,5	nootmuskaat, geraspt
600 g	aardappelen, geschild
300 g	spruitjes
300 g	pastinaak
1	granaatappel

VOORBEREIDING

Stap 1

Voor de vulling Snijd het stokbrood in kleine blokjes voor de vulling. Sauteer het spek in een pan met 3 el koolzaadolie. Voeg de blokjes stokbrood toe en sauteer deze.

Stap 2

Doe het geheel vervolgens in een kom en giet de melk en 4 el sojasaus eroverheen. Voeg het ei en de geraspte nootmuskaat toe en meng alles goed door elkaar.

Stap 3

Plaats een ovenschaal in de oven en verwarm deze voor op 160 °C.

Stap 4

Vul de kalkoen vanuit de nek met het broodmengsel en leg het in de ovenschaal. Laat het in de oven ca. 90 minuten garen of volg de instructies.

Stap 5

Meng honing, sinaasappelsap en 4 el Kikkoman sojasaus tot een glazuur. Bestrijk de huid van de kalkoen na een uur garen regelmatig met het glazuur van sinaasappel en soja.

Stap 6

Was en droog ondertussen de aardappelen, spruitjes en pastinaak. Schil de aardappelen en leg deze in koud water. Laat de aardappelen ca. een half uur koken voordat de kalkoen gaar is.

Stap 7

Schil de pastinaak en snijd deze naar wens. Verwijder de buitenste blaadjes van de spruitjes, snijd de steeltjes kruislings in en blancheer ze dan ca. 4 minuten in kokend water.

Stap 8

Voeg de pastinaak en spruitjes het laatste half uur toe aan de kalkoen in de ovenschaal.

Stap 9

Snijd de granaatappel doormidden en tik met een lepel op de buitenkant boven een kom om de pitjes die eruit vallen op te vangen.

Stap 10

Zet de oven hoger, op 200 °C, en bak de kalkoen de laatste 10 minuten bruin. Vergeet niet de huid met het glazuur in te blijven smeren.

Stap 11

Serveer de kalkoen met de aardappelen, pastinaak en spruitjes, en garneer met granaatappelpitjes.