Hoofdgerechten / België

Pannetje met kipfilet en diepvrieserwten · België

Een hartige Studio-variatie met diepvrieserwten, kipfilet en een kruidige afwerking, geïnspireerd op België.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kipfilet
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g diepvrieserwten
- ☐ 20 g graanmosterd
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

01 Maak de diepvrieserwten schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de diepvrieserwten toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 5 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

04 Bak de kipfilet in een aparte pan rustig gaar tot de kern minimaal 74 °C bereikt.

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg graanmosterd, gedroogde tijm, verse peterselie toe, roer rustig door en proef voor het serveren. Serveer direct.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-be-01-13-4b5dad0