Hoofdgerechten / België

parelgerst met witte bonen en wortel · België

Een complete graanmaaltijd met uitgelekte witte bonen en wortel, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze België-variatie.

Tijd 50 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g parelgerst
- ☐ 500 g wortel
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g uitgelekte witte bonen
- ☐ 20 g graanmosterd
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

01 Kook de parelgerst volgens de verpakking in ruim water gaar en laat goed uitlekken.

02 Maak de wortel schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de wortel toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 12 minuten afgedekt garen.

04 Spoel de uitgelekte witte bonen, laat uitlekken en verwarm enkele minuten door tot ze overal goed heet zijn.

05 Meng de gare granen met de groenten en het gare hoofdingrediënt. Voeg graanmosterd, gedroogde tijm, verse peterselie toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

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-04-03-8f203a6