Hoofdgerechten / België

parelgerst met kalkoenfilet en bloemkool · België

Een complete graanmaaltijd met kalkoenfilet en bloemkool, 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 bloemkool
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kalkoenfilet
- ☐ 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 bloemkool schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de bloemkool toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 10 minuten afgedekt garen.

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

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-04-04-b6abc29