Hoofdgerechten / België

parelgerst met varkenshaas en broccoli · België

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de broccoli toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 7 minuten afgedekt garen.

04 Bak de varkenshaas in een aparte pan volledig gaar tot minimaal 71 °C in de kern.

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-04-14-4717676