Hoofdgerechten / China

Pannetje met kalkoenfilet en prei · China

Een hartige Studio-variatie met prei, kalkoenfilet en een kruidige afwerking, geïnspireerd op China.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kalkoenfilet
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 10 g fijn geraspte verse gember
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g prei
- ☐ 25 ml sojasaus
- ☐ 15 ml rijstazijn

Zo maak je het.

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

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

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 8 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

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

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg sojasaus, fijn geraspte verse gember, rijstazijn 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-cn-01-17-ca31c45