Hoofdgerechten / Engeland

Pannetje met kalkoenfilet en bloemkool · Engeland

Een hartige Studio-variatie met bloemkool, kalkoenfilet en een kruidige afwerking, geïnspireerd op Engeland.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kalkoenfilet
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 2 g gedroogde salie
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g bloemkool
- ☐ 15 g Engelse mosterd
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

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

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

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 10 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 Engelse mosterd, gedroogde salie, 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-gb-eng-01-06-4f56001