Hoofdgerechten / Engeland

zilvervliesrijst met runderreepjes en prei · Engeland

Een complete graanmaaltijd met runderreepjes en prei, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze Engeland-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g zilvervliesrijst
- ☐ 500 g prei
- ☐ 2 g gedroogde salie
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g runderreepjes
- ☐ 15 g Engelse mosterd
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

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

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de prei toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 8 minuten afgedekt garen.

04 Bak de runderreepjes 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 Engelse mosterd, gedroogde salie, 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-gb-eng-04-02-5f102ed