Hoofdgerechten / Engeland

zilvervliesrijst met witte bonen en diepvrieserwten · Engeland

Een complete graanmaaltijd met uitgelekte witte bonen en diepvrieserwten, 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 diepvrieserwten
- ☐ 2 g gedroogde salie
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g uitgelekte witte bonen
- ☐ 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 diepvrieserwten schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de diepvrieserwten toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 5 minuten afgedekt garen.

04 Spoel de uitgelekte witte bonen, laat uitlekken en verwarm enkele minuten door tot ze overal goed heet zijn.

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-04-03-7898f4d