Hoofdgerechten / Engeland

zilvervliesrijst met kalkoenfilet en sperziebonen · Engeland

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de sperziebonen toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 12 minuten afgedekt garen.

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

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-04-12-494616c