Hoofdgerechten / Schotland

parelgerst met kalkoenfilet en pastinaak · Schotland

Een complete graanmaaltijd met kalkoenfilet en pastinaak, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze Schotland-variatie.

Tijd 50 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g parelgerst
- ☐ 500 g pastinaak
- ☐ 10 g bieslook
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kalkoenfilet
- ☐ 15 g graanmosterd
- ☐ 2 g gedroogde tijm

Zo maak je het.

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

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de pastinaak toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 15 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 graanmosterd, bieslook, gedroogde tijm 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-sct-04-05-5bcab6c