Hoofdgerechten / Ierland

parelgerst met runderreepjes en witte kool · Ierland

Een complete graanmaaltijd met runderreepjes en witte kool, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze Ierland-variatie.

Tijd 50 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g parelgerst
- ☐ 500 g witte kool
- ☐ 10 g verse peterselie
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g runderreepjes
- ☐ 15 g graanmosterd
- ☐ 10 ml appelazijn

Zo maak je het.

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

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de witte kool toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 12 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 graanmosterd, verse peterselie, appelazijn 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-ie-04-01-0c456ae