Hoofdgerechten / Ierland

parelgerst met kalkoenfilet en rode biet · Ierland

Een complete graanmaaltijd met kalkoenfilet en voorgekookte rode biet, 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 voorgekookte rode biet
- ☐ 10 g verse peterselie
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kalkoenfilet
- ☐ 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 voorgekookte rode biet schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de voorgekookte rode biet toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 5 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, 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-04-11-f063101