Hoofdgerechten / Ierland

parelgerst met linzen en rode kool · Ierland

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de rode kool toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 15 minuten afgedekt garen.

04 Spoel de uitgelekte gekookte linzen, 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 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-04-16-27346b6