Hoofdgerechten / Ierland

parelgerst met kipfilet en groene asperges · Ierland

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de groene asperges toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 7 minuten afgedekt garen.

04 Bak de kipfilet 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-04-20-337fbee