Hoofdgerechten / India

# Pannetje met kipfilet en rode biet · India

Een hartige Studio-variatie met voorgekookte rode biet, kipfilet en een kruidige afwerking, geïnspireerd op India.

**Tijd** 35 min **Personen** 4

## Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kipfilet
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen koriander zaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g voorgekookte rode biet
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

## Zo maak je het.

**01** Maak de voorgekookte rode biet schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

**02** Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de voorgekookte rode biet toe en bak enkele minuten mee.

**03** Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 5 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

**04** Bak de kipfilet in een aparte pan rustig gaar tot de kern minimaal 74 °C bereikt.

**05** Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg gemalen komijn, gemalen koriander zaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren. Serveer direct.

**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-in-01-16-5fb5971