Hoofdgerechten / Japan

Pannetje met kalkoenfilet en sperziebonen · Japan

Een hartige Studio-variatie met sperziebonen, kalkoenfilet en een kruidige afwerking, geïnspireerd op Japan.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kalkoenfilet
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 10 g fijn geraspte verse gember
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g sperziebonen
- ☐ 25 g witte misopasta
- ☐ 10 g sesamzaad

Zo maak je het.

01 Maak de sperziebonen schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de sperziebonen toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 12 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

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

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg witte misopasta, fijn geraspte verse gember, sesamzaad 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-jp-01-10-1f335c0