Hoofdgerechten / Japan

Japanse kortkorrelrijst met kalkoenfilet en courgette · Japan

Een complete graanmaaltijd met kalkoenfilet en courgette, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze Japan-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g Japanse kortkorrelrijst
- ☐ 500 g courgette
- ☐ 10 g fijn geraspte verse gember
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kalkoenfilet
- ☐ 25 g witte misopasta
- ☐ 10 g sesamzaad

Zo maak je het.

01 Kook de Japanse kortkorrelrijst volgens de verpakking in ruim water gaar en laat goed uitlekken.

02 Maak de courgette schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de courgette toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 7 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 witte misopasta, fijn geraspte verse gember, sesamzaad 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-jp-04-16-2a43391