Hoofdgerechten / Nederland

zilvervliesrijst met kipfilet en boerenkool · Nederland

Een complete graanmaaltijd met kipfilet en boerenkool, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze Nederland-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g zilvervliesrijst
- ☐ 500 g boerenkool
- ☐ 1 g gemalen nootmuskaat
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kipfilet
- ☐ 15 g milde mosterd
- ☐ 10 g bieslook

Zo maak je het.

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

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de boerenkool toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 10 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 milde mosterd, gemalen nootmuskaat, bieslook 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-nl-04-01-15d6420