Hoofdgerechten / Verenigde Staten

langkorrelrijst met runderreepjes en bloemkool · Verenigde Staten

Een complete graanmaaltijd met runderreepjes en bloemkool, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze Verenigde Staten-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g langkorrelrijst
- ☐ 500 g bloemkool
- ☐ 2 g gemalen komijn
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g runderreepjes
- ☐ 3 g gerookt paprikapoeder
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

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

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de bloemkool toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 10 minuten afgedekt garen.

04 Bak de runderreepjes in een aparte pan volledig gaar tot minimaal 71 °C in de kern.

05 Meng de gare granen met de groenten en het gare hoofdingrediënt. Voeg gerookt paprikapoeder, gemalen komijn, verse peterselie 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-us-04-10-344eb2d