Hoofdgerechten / Verenigde Staten

langkorrelrijst met kalkoenfilet en aubergine · Verenigde Staten

Een complete graanmaaltijd met kalkoenfilet en aubergine, 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 aubergine
- ☐ 2 g gemalen komijn
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kalkoenfilet
- ☐ 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 aubergine schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de aubergine toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 14 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 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-04-20-86ea5d2