

Beste kookvrienden,

Grondwitloof is nu reeds beschikbaar en bijgevolg was ik er als de kippen bij om dit heerlijk gerecht te maken. Kan je evengoed met kip maken.

Parelhoen met witloof

Ingrediënten

voor 4 personen

- 1 stevige parelhoen
- 8 stronkjes witloof uit volle grond
- 1 eetlepel lopende honing
- 1 eetlepel zachte witte wijnazijn (bv. Sherryazijn of witte basamico)
- 1 scheutje olijfolie + klontje margarine of boter
- peper en zeezout

Instructies

1. Snij de parelhoen in stukken. De filets, bouten in twee gesneden alsook de vleugels eventueel stuk karkas bijvoegen voor de smaak.
2. Laat een scheut olijfolie en eenklontje vetstof heet worden in een pot. Leg de stukken parelhoen met de velzijde naast elkaar in het braadvet. Laat ze 2 tot 3 minuten aankleuren.
3. Draai de stukken parelhoen om en laat ze nog 2 minuten verder bakken.
4. Haal het vlees uit de stoofpot.
5. Doe de stronken witloof in de pot en laat aan alle kanten aankleuren.
6. Giet de honing over de witloof. Laat even bakken tot de honing een karamelkleur krijgt.
7. Giet de witte wijnazijn en een eetlepel water bij het witloof. Kruid met peper en zout.
8. Leg de stukken parelhoen op het witloof. Zet het deksel op de pot en laat het geheel op een zacht vuurtje gedurende een kwartier tot 20 minuten verder garen
9. Verdeel het witloof over de warme borden. Leg er de parelhoen bovenop. Gebruik de braadjus als saus.

Tip: om te controleren of de parelhoen goed gaar is, prik je even met een mesje in een van de bouten. Wanneer het vocht dat eruit stroomt doorschijnend wit is, dan is het vlees gaar.

Laat het jullie smaken

Thierry



