




Provençaalse varkensschnitzel

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 uien
- 2 knoflookteentjes
- 1 rode paprika
- 450 g tomaten
- 50 g boter
- 1 el olijfolie
- 500 g varkensschnitzel, varkenshaas, varkensmedaillon
- 1,2 tl gedroogde basilicum
- 1 el tomatenpuree

Voedingswaarde

- 310 kcal / 1300 kj
- 17 gram vet
- 30 gram eiwit
- 9 gram koolhydraten
- 4 gram vezels

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Provençale varkensschnitzel

Bereiding

- 1 Schil de uien en de knoflook en snijd ze fijn. Maak de paprika en de tomaten schoon, spoel ze goed af met koud water en snijd ze fijn.
- 2 Verhit de olie en de boter in een pan. Bak daarin de schnitzels 2 min. aan elke kant. Neem de schnitzels uit de pan en houd ze warm.
- 3 Voeg de uien, knoflook en paprika toe. Bak ze 4 min. tot de uien zacht zijn. Voeg dan de tomaten, basilicum, tomatenpuree en 150 ml water toe en breng het geheel op een laag vuur zachtjes aan de kook. Roer de massa af en toe goed door.
- 4 Voeg de schnitzels toe en laat alles op een laag vuur nog ca. 20 min. pruttelen. Het vlees mag van binnen niet meer roze zijn en de vloeistof moet bijna verdampt zijn. Verdeel de schnitzels over vier borden en serveer.

Kooktips

Koop voor dit gerecht bij voorkeur wat dikkere varkensschnitzels of vraag naar varkenshaasjes.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten