

# Varkenskoteletjes met mosterd



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 4 karbonades
- 100 gram zachte boter
- 4 el fijngesneden bieslook
- 4 el grove mosterd
- 500 gram Romatomaten
- 2 knoflookteentjes
- 2 el olijfolie

## Voedingswaarde

- 455 kcal. 1910 kj
- 32 gram ver
- 35 gram eiwit
- 7 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

## Wist u dit

*Bieslook is een universeel kruid dan in ontelbare gerechten en in vele landen wordt gebruikt. Het is eetlustopwekkend en heeft een lichte uiensmaak.*

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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Varkenskoteletjes met mosterd

## Bereiding

- 1 Vermeng de boter met de bieslook en mosterd. Vorm er tussen 2 stukken plasticfolie een rol van en leg deze 30 min. in de koelkast.
- 2 Was de tomaten en halveer ze. Pel de knoflookteentjes en pers ze uit. Verhit de olie in een pan en braad daarin de karbonades op hoog vuur 1 min. aan elke kant.
- 3 Zet het vuur lager. Voeg de tomaten en knoflook toe en sudder het geheel nog 3 min. Keer de tomatenhelften en de karbonades en bak ze nog 3 min. De karbonades zijn gaar als het vocht dat eruit loopt, wanneer je er met een scherp mes in prik, mooi helder is.  
Verdeel de helft van de mosterdboter over de karbonades laat het smelten. Serveer de karbonades met de rest van de boter en de tomaten.

## Kooktips

Spoel de bieslook schoon onder koud water en knip de sprietjes vervolgens met een keukenschaar fijn.

## Serveren

Serveer hierbij aardappelpuree en gekookte broccoli. Geef als nagerecht vanillevla met vers fruit.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)