


Krieltjes met varkensvlees



 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 600 g krieltjes
- zout, peper
- 450 g varkensfilet
- 2 tl middelscherp kerriepoeder
- 1 rode ui
- 2 tl olijfolie
- 1 el fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 290 kcal, 1220 kJ
- 8 g vet
- 27 g eiwit
- 27 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Kerriepoeder bestaat niet enkel uit kerrie, maar is een mengsel dat uit maximaal 10% gemalen peulvruchten, maïzena of dextrose en 5% zout mag bestaan. Bij kerrie is het altijd raadzaam poeder van goede kwaliteit te kopen, bijvoorbeeld bij een reformzaak. Goed kerriepoeder heeft een hoog specerijen gehalte.

image not found

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

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



Krieltjes met varkensvlees

Bereiding

- 1 Schil de krieltjes, kook ze in kokend water met zout in ca 15 min. gaar, giet ze af en laat ze uitlekken.
- 2 Snijd het vlees in dunne plakjes en breng deze op smaak met kerriepoeder. Pel de ui en snijd fijn.
- 3 Verhit de olie in een pan of wok. Bak daarin ca 2 min de uienknippers. Voeg de krielaarappeltjes toe en bak ze 1 min. mee.
- 4 Voeg het vlees toe en bak het in ca 8 min. goudbruin. Breng op smaak met zout en peper. Garneer het gerecht met peterselie en serveer het zo heet mogelijk.

Kooktips

Dit eenpansgerecht is ook heel goed te bereiden met een restje aardappelen.

Serveren

Servere bij dit snelle eenpansgerecht een makkelijke salade van rauwkost met wortel, tomaten en paprika.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten