

Geglanceerde spareribs

 Bereiden in: wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 50 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 kg spareribs
- 2 el rode wijnazijn
- 3 takjes rozemarijn
- 750 ml runderbouillon
- 1 el vloeibare honing
- 3 el gezeefde abrikozenjam
- 2 el mosterdpoeder
- 2 el muntgelei (mint jelly, te verkrijgen bij winkels met een Engels georiënteerd assortiment)
- 1 el worcestersaus
- 2 el maïskiemolie
- munt om mee te garneren

Voedingswaarde

- 630 kcal, 2645 kJ
- 28 g vet
- 75 g eiwit
- 20 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Maïskiemolie wordt gemaakt van maïskiem. De olie is licht- tot goudgeel van kleur en is rijk aan essentiële vetzuren. Het heeft een neutrale, milde smaak.

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



Geglanceerde spareribs

Bereiding

- 1 Verdeel de spareribs met een scherp mes in losse porties. Snijd eventuele vetrandjes weg. Breng de spareribs met de helft van de azijn, de takjes rozemarijn en de bouillon in een wok aan de kook. Laat het vlees 40 min. zachtjes koken.
- 2 Neem de spareribs uit de wok en laat ze op keukenpapier uitlekken. Giet het vocht weg en maak de wok schoon.
- 3 Roer de resterende azijn goed los met de honing jam, mosterdpoeder, muntgelei en worcestersaus. Wentel er de spareribs door zodat ze volledig met saus zijn bedekt.
- 4 Verhit de olie in de wok en braad daarin de spareribs ca. 6 min. op een hoog vuur. Keer ze regelmatig. De spareribs zijn klaar als ze mooi bruin en kleverig zijn. Serveer ze heet en garneer ze met verse blaadjes munt.

Kooktips

Zeef de jam bij voorkeur door een heel fijne zeef en druk daarbij de jam met een houten lepel door de zeef.

Serveren

Serveer er een koolsalade bij met worteltjes en gepofte aardappelen met crème fraîche of kruidenboter. Lekker met een biertje erbij.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten