




Normandische Karbonades

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 karbonades van elk 150 g
- zeezout, zwarte peper uit de molen
- 6 sjalotjes
- 2 el olijfolie
- 300 ml appelcider
- 125 ml crème fraîche
- 2 el fijngehakte dragon
- blaadjes peterselie om te garneren

Voedingswaarde

- 555 kcal, 2330 KJ
- 46 g vet
- 26 g eiwit
- 5 g koolhydraten
- 1 g 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



Normandische Karbonades

Bereiding

- 1 Snijd eventuele vetrandjes van de karbonades af. Wrijf ze aan beide kanten in met wat zout en peper.
- 2 Pel de sjalotjes en snijd ze fijn. Verhit de olie in een pan.
- 3 Braad de karbonades op een hoog vuur aan elke kant ca. 3 min. aan. Neem ze uit de pan en houd ze warm.
- 4 Doe de sjalotjes in de pan en fruit ze op een middelhoog vuur ca. 5 min. Voeg de cider toe, breng aan de kook en laat nog 3 min. zachtjes doorkoken.
- 5 Roer de crème fraiche erdoor. Doe de karbonades weer in de pan en laat het geheel op een laag vuur ca. 10-15 min. zachtjes doorkoken.
- 6 Roer de dragon erdoor en breng op smaak met zout en peper verdeel de karbonades over vier borden en bedruppel ze met de saus.
- 7 Garneer ze met peterselieblaadjes en serveer direct.

Kooktips

In plaats van applecider kunt u ook appelsap gebruiken. De dragon kunt u vervangen door peterselie.

Serveren

Bij deze karbonades zijn aardappelgratin en haricots verts erg lekker. Serveer er eens een koel glas cider bij.



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten