

Italiaanse Karbonades



 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 magere karbonades van elk 150 g
- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 1 el fijngehakte verse rozemarijn
- 1 tl geraspte citroenschil
- 1/4 tl gekneusde gedroogde chilivlokken
- 150 ml kippenbouillon
- 1 blik gepelde tomaten (400 g)
- zeezout, zwarte Peper uit de molen

Voedingswaarde

- 410 kcal, 1715 kJ
- 31 g vet
- 26 g eiwit
- 7 g koolhydraten
- 2 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



Italiaanse Karbonades

Bereiding

- 1 Snijd eventuele vetrandjes van de varkens karbonades. Verhit de olie in een anti-aanbakpan en braad de karbonades daarin ca.2 min. aan elke kant bruin. Neem de karbonades uit de pan en leg ze op een bord.
- 2 Pel de ui, snijd in blokjes en laat de blokjes in de pan onder voortdurend roeren in ca. 5 min.glazig worden. Pel de knoflook, druk de teentjes plat en voeg ze met de rozemarijn, citroenschil en chilli-vlokken toe. Verwarm het geheel nog 1 min.
- 3 Zet het vuur lager. Doe de karbonades weer in de pan en voeg bouillon en gepelde tomaten toe. Laat het geheel op een laag vuurtje zachtjes doorkoken, tot de karbonades gaar zijn en de saus iets is ingedikt. Neem van het vuur, breng op smaak en serveer.

Kooktips

De karbonades smaken nog beter als u ze insnijdt tot een envelop en de holte vult met plakjes knoflook en citroen. Druk de holte goed dicht voor u de karbonades braadt.

Serveren

Servere bij de karbonades knapperig witbrood om de saus goed te kunnen dippen. U kunt er ook aardappelen bij serveren: kook ze, snijd ze in stukken en bak ze 10 min.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten