




Varkensvlees met appel

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 varkensfilets
- 2 grote appels
- 25 g boter
- 1 el bruine suiker
- 1 el olijfolie
- 225 ml droge appelcider
- 1,4, tl gedroogde rozemarijn
- zout, zwarte peper
- 1 mespuntje geraspte nootmuskaat

Voedingswaarde

- 415 kcal, 1740 KJ
- 30 g vet
- 19 g eiwit
- 14 g koolhydraten
- 2 g vezels
- 0, 1 g natrium

Wist u dit

Appels zijn een uitstekende bron van vitamine C. Die bevindt zich echter in de schil van de appel. Koop dus bij voorkeur onbespoten appels en eet ze met schil.

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

Varkensvlees met appel



Bereiding

- 1 Verwijder de klokhuizen van de appels en snijd ze in parten. Smelt de boter in een anti-aanbak pan. Bak de appelstukjes in 3 min. tot ze zacht zijn. Keer ze regelmatig om. Voeg de suiker toe. Verhit alles, voortdurend roerend, tot de partjes goudbruin zijn. Neem ze uit de pan.
- 2 Snijd elke varkensfilet zo in, dat er een enveloppe ontstaat. Vul dit gelijkmatig met de appelpartjes. Maak de openingen met houten cocktailprik-kertjes weer goed dicht.
- 3 Spoel de pan uit en droog hem goed af. Verhit hierin de olie. Doe de filets in de pan en bak ze ca. 2 min aan elke kant goed bruin.
- 4 Voeg cider, rozemarijn, zout, peper en nootmuskaat toe. Laat ca. 25 min. pruttelen. Verwijder de cocktailprik-kertjes en serveer de filets met de jus.

Kooktips

Houd de suiker, zodra u deze aan de appel heeft toegevoegd, goed in de gaten ?? suiker verbrandt erg snel. Variatie U kunt het vlees natuurlijk ook ongevuld braden en de appels apart als bijgerecht bij de filets serveren.

Serveren

Geef de filets wat extra smaak en kleur door ze te serveren met sperziebonen en aardappelschijfjes.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten