




Karbonade met sperziebonensalade

-  Bereiden in: oven
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 schouderkarbonades
- 2 eetlepels mosterd
- peper en zout
- voor de salade:
- 600 g sperziebonen
- zongedroogde tomaatjes
- 3 el amandelschaafsel
- 2 el olijfolie
- 2 tenen knoflook

Voedingswaarde

•

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



Karbonade met sperziebonensalade

Bereiding

- 1 Breng de karbonades op smaak met peper en zout en smeer de karbonades in met grove mosterd.
- 2 Verwarm wat olijfolie in een koekenpan en braad hierin de karbonades in 20 minuten gaar.

De salade:

- 1 Sperziebonen schoonmaken en beetgaar koken in ca. 7 min.
- 2 Rooster ondertussen het amandelschaafsel in een koekenpan zonder olie of boter in 3 min. goudbruin.
- 3 Nu olie verhitten en er de knoflook 1 min in fruiten. Hierna de sperziebonen toevoegen en roerbakken gedurende 2 min. Zout en peper naar eigensmaak toevoegen en bestrooien met het amandelschaafsel. Snij de tomaatjes heel fijn en bak eventjes mee.
- 4 Kan lauwwarm of koud gegeten worden.

Serveren

Serveren met gebakken krieltjes of oma's frieten

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten