

# Karbonade met appeltjes



 Bereiden in:

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 4 karbonades, hier zijn ribkarbonades gebruikt
- 2 el braadmiddel
- olijfolie
- 1 tl rozemarijn, liefst vers- fijn gehakt
- 60 ml balsamico azijn
- theel. kaneel
- 1 volle eetl. bruine suiker
- 10-15 walnoten
- 2 appels afgeschild en in blokjes
- zout en peper naar smaak

## 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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Karbonade met appeltjes



## Bereiding

- 1 Een ruime koekenpan warm laten worden met hierin het bakmiddel, voeg de olijfolie toe zodat de baktemperatuur hoger kan worden.
- 2 Kruid de karbonades rondom met de rozemarijn, zout en peper.
- 3 De karbonades rondom bruin aanbraden.
- 4 Schenk de balsamico erbij in de pan en voeg de appeltjes toe.
- 5 Even laten koken, daarna het vuur lager zetten.
- 6 De laatste 5 minuten de bruine suiker, kaneel en de walnoten toevoegen

Laat de karbonades op deze manier 10 - 12 minuten zachtjes gaar worden. Schep de appeltjes af en toe even om.

## Kooktips

Lekker met gekookte aardappeltjes en spruitjes

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



Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)