




Varkensragout met spek

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 5 min.
-  Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 400 g mager varkensvlees (filetlapjes of hamlapjes)
- 1 knoflookteentje
- 1 grote ui
- 4 plakken doorregen gerookt spek
- 100 g champignons
- 1 el olijfolie
- 1 el boter
- 25 g tarwebloem
- 150 ml rode wijn
- 375 ml runderbouillon
- zout, zwarte peper
- 1 el fijngesneden bieslook om te garneren

Voedingswaarde

- 330 kcal, 385 kJ
- 13 g vet
- 40 g eiwit
- 7 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



Varkensragout met spek

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokjes. Pel de ui en knoflook. Snijd de knoflook fijn. Snij de ui in achten en het spek in dobbelsteentjes. Maak de champig-nons schoon.
- 2 Verhit de olie en boter in een pan. Braad daarin het vlees 2-3 min. op een hoog vuur rondom aan. Voeg knoflook, ui, champignons en spek toe en bak alles nog 2-3 min.
- 3 Strooi de bloem erover en braad het geheel al roerend nog 1 min. Giet de bouillon en rode wijn erbij. Roer goed door tot de saus begint te binden. Breng de ragout op smaak met zout en peper.
- 4 Breng de ragout aan de kook. Zet pan het vuur lager en laat de ragout nog ca. 30 min. zachtjes doorkoken. Roer af en toe door. Bestrooi de ragout tot slot met 1 el fijngesneden bieslook en serveer heet.

Kooktips

U kunt de rode wijn ook vervangen door een gelijke hoeveelheid rundbouillon, bijvoorbeeld wanneer er kinderen mee-eten.

Serveren

Serveer hierbij in de schil gekookte aardappelen en sperziebonen.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten