

# Karbonade met mosterd



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 2 eetl. olijfolie
- gewenst aantal schouder-of ribkarbonades
- zout en zwarte peper
- 3/4 kopje kippenbouillon
- 1 tl Dijonmosterd
- 1 eetl. verse salie gehakt
- 1 ½ tl verse rozemarijn fijngehakt
- 1/2 tl verse tijm fijngehakt
- 1/2 tl zout
- 1/4 tl zwarte peper
- 2 middelgrote appels in dunne plakjes
- kleine rode ui dun gesneden.

## 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 mosterd

## Bereiding

- 1 Kruid het vlees met zout en zwarte peper.
- 2 1 eetlepel olijfolie heet laten worden in een pan. Schroeï de karbonades 3-5 minuten per kant, of tot de karbonades grotendeels gaar zijn. Karbonades zullen later in de saus verder koken.
- 3 Leg de karbonades op een bord.
- 4 Meng de kippenbouillon met de mosterd.
- 5 Ga verder in de pan, voeg 1 eetlepel olie toe daarna appels en uien. Kook 4 minuten, af en toe roerend. Kruid met peper, zout, salie, rozemarijn en tijm.
- 6 Giet het bouillonmengsel erbij en gebruik een houten lepel om voorzichtig over de bodem van de pan te schrapen om eventuele bruine stukjes los te laten (die zitten boordevol smaak).
- 7 Leg de karbonades terug in de pan, nestel ze tussen de appels.
- 8 Kook 2-3 minuten, tot de karbonades gaar zijn en de vloeistof met de helft is verminderd.

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)