



Gegrilde karbonade



Bereiden in: bbq

Vorbereitung: 5 min.



Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 schouderkarbonades
- 2 takjes rozemarijn (in stukjes)
- 2 teentjes knoflook (in plakjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- Ook heeft u aluminiumfolie nodig

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



Gegrilde karbonade

Bereiding

1

Maak rondom in de karbonades kleine sneetjes met de punt van een scherp mes.

2

Steek de rozemarijn en knoflook in de sneetjes en bestrijk het vlees met olie.

3

Bestrooi met grove zoutkorrels en grofgemalen peper.

4

Leg het vlees op de barbecue op een stuk aluminiumfolie om verbranden van kruiden en knoflook te voorkomen.

5

Rooster het vlees om en om gaar. Afhankelijk van de dikte van de karbonades is dat bij een kerntemperatuur tussen de 63-72 graden.

Kooktips

Bereiding geroosterde puntpaprika's Verwarm de oven voor op 200°C. Was de gehalveerde paprika's en leg ze met de bolle kant omhoog op de bakplaat. Leg de ui erbij. Meng de oregano met de knoflook, paprikapoeder en olie en lepel dit over de paprika's. Maal naar smaak zeezout erover en rooster de paprika's 15-20 minuten hoog in de oven.

Serveren

Lekker met geroosterde puntpaprika's of tomaten.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten