

Vinken uit de oven



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 vinken (4 personen)
- 1 grote ui, in ringen
- 250 g champignons, in plakjes
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel boter
- 100 ml runder- of kippenbouillon
- Peper en zout

Voedingswaarde

- Voedingswaarde Hoeveelheid
- Energie \pm 330 kcal
- Eiwitten \pm 22 g
- Vet \pm 25 g
- Waarvan verzadigd \pm 9 g
- Koolhydraten \pm 5 g
- Suikers \pm 3 g
- Vezels \pm 1 g
- Zout \pm 1.6 g

Wist u dit

Slavinken bevatten iets meer vet door het spek. Rundervinken zijn meestal iets magerder en bevatten gemiddeld \pm 20–30 kcal minder per portie. De champignons en ui



Vinken uit de oven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

- 1 Bak de vinken kort rondom bruin in een koekenpan met een beetje boter.
- 2 Leg ze daarna in een ovenschaal.
- 3 Fruit in dezelfde pan de ui, knoflook en champignons tot ze licht kleuren.
- 4 Verdeel dit mengsel over de vinken en giet de bouillon erbij.
- 5 Zet de schaal 20–25 minuten in de oven tot de vinken mooi gaar zijn en een lekkere jus vormen.

Serveren

Lekker met: gebakken aardappeltjes of aardappelpuree, verse sperziebonen of broccoli, vergeet niet een stukje vers brood om de jus-saus op te nemen. Serveer de jus-saus apart in een kommetje

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten