

# Varkensfilets in een jasje



 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 4 varkensfilets
- 8 verse blaadjes salie
- 8 plakjes Parmaham
- 1 granny Smith appel
- 1 knoflookteentje
- 2 el. olijfolie
- 15 gram boter
- 150 ml. koksroom
- plakjes citroen en blaadjes salie om te garneren

## Voedingswaarde

- 535 kcal / 2245 kj
- 45 gram vet
- 29 gram eiwit
- 4 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

## Wist u dit

*Salie-blaadjes kunnen het beste kort voor de bloei geplukt worden; ze hebben dan de meeste aroma. Salie is antiseptisch, helpt tegen krampen en overmatig zweten.*

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



# Varkensfilets in een jasje

## Bereiding

- 1 Snijd de varkensfilets in 8 plakken en druk deze tussen plasticfolie tot ca. 1 cm. plat. Leg op elke plak een blaadje salie en omwikkel ze met een plakje Parmaham.
- 2 Was en halveer de appel, verwijder het klokhuis en snijd in partjes. Pel het knoflookteentje en pers het met een knoflookpers uit. Verhit de olie in een pan of wok.
- 3 Braad daarin de varkensfiletsplakjes en knoflook op een hoog vuur aan elke kant ca. 10 min. Keer ze één keer om. Neem ze uit de pan en houd ze afgedekt met aluminiumfolie warm.

Verhit de boter in een pan of wok. Bak daarin 3-4 min. de appelpartjes. Roer er de koksroom door, verwarm deze ca. 3 min. mee. Voed de filetplakjes weer toe en verwarm ze ca. 1 min. mee. Garneer met citroen en salie.

## Kooktips

U kunt de appel ook vervangen door 2-3 lente-uitjes. Maak ze goed schoon en snijd ze schuin in ringetjes.

## Serveren

Serveer bij de pakketjes vers wit stokbrood en gekookte peultjes of groene asperges. Tiramisu is er een heerlijk dessert bij.

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)