




Ragout van varkensvlees

-  Bereiden in: Wok
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g varkenslapjes, varkensfilet lapjes
- 225 g champignons
- 225 g sjalotjes
- 1 el olijfolie
- 225 g boter
- 125 ml droge witte wijn
- 4 el crème fraîche
- zout, zwarte peper
- fijngehakte kervel

Voedingswaarde

- 675 kcl / 2835 kj
- 56 gram vet
- 36 gram eiwit
- 3 gram koolhydraten
- 1 gram 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



Ragout van varkensvlees

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokjes. Maak de champignons schoon en halveer ze. Pel de sjalotjes en halveer ze. Verhit de olie in een pan of wok. Braad het vlees daarin rondom aan. Neem de blokjes uit de pan en houd ze warm.
- 2 Verwarm de boter in de pan. Bak daarin de sjalotjes en champignons ca. 5 min. Voeg de witte wijn toe en laat die op een hoog vuur tot de helft inkoken.
- 3 Zet het vuur lager. Voeg het vlees en de crème fraîche toe en laat het mengsel 10-15 min. pruttelen. Breng op smaak met zout en peper. Bestrooi de ragout met kervel en serveer.

Kooktips

Braad het vlees op een hoge temperatuur snel aan, dan gaat er geen vocht verloren. Variatie U kunt de witte wijn ook vervangen door runder-bouillon. In plaats van gewone champignons kunt u grotchampignons, cantharellen of een paddenstoelen-mix gebruiken. De crème fraîche kunt u eventueel ook door room vervangen.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten