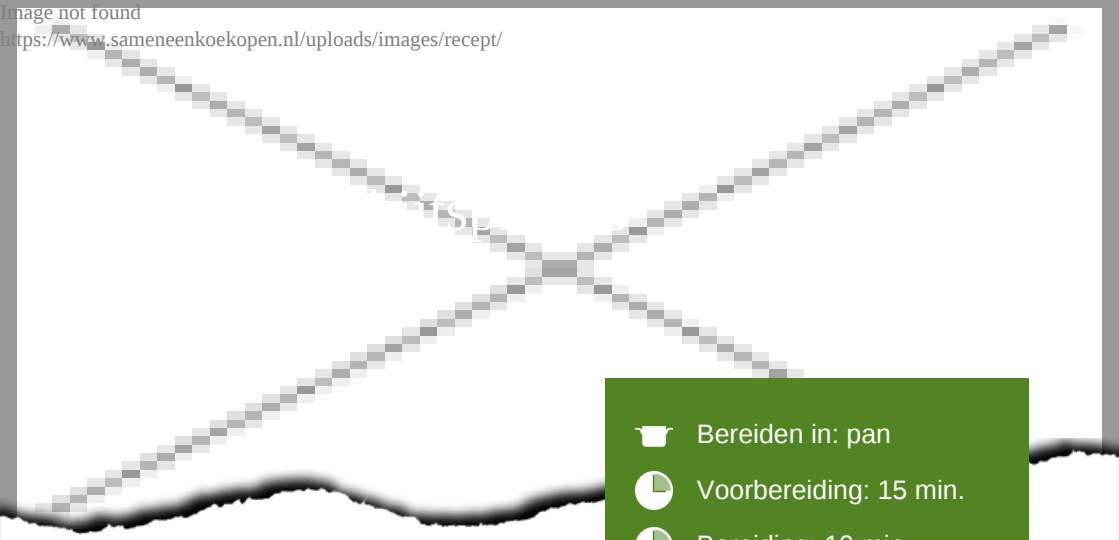




Bereiden in: pan



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 8 kleine champignons
- 4 plakken gerookt spek
- 8 cocktail worstjes
- 8 kerstomaatjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl vloeibare honing
- 1 tl grove mosterd
- 2 tl citroensap
- gemengde slablaadjes om te garneren

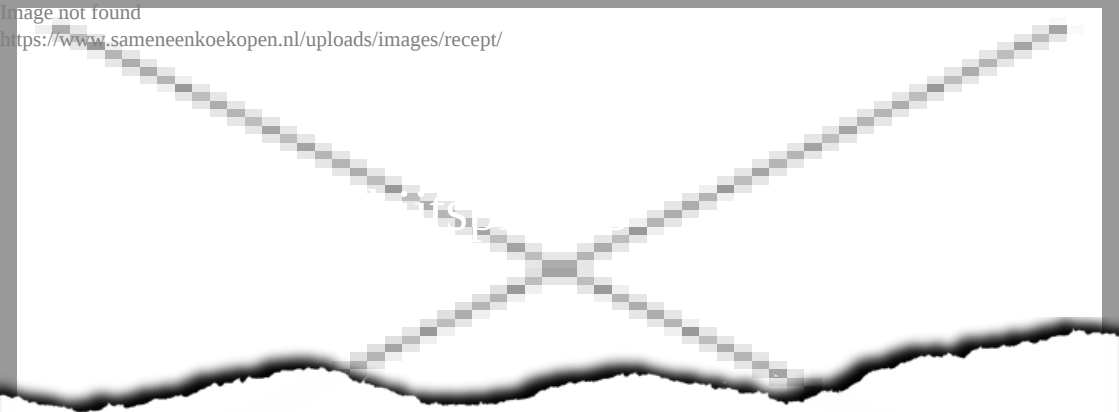
Voedingswaarde

- 140 kcal, 590 kJ
- 12 g vet
- 4 g eiwit
- 4 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Kerstomaatjes worden ook wel cocktail- of cherrytomaatjes genoemd. Ze bevatten weinig zuren en hebben daarom een heerlijk zoete smaak.





Bereiding

- 1 Wrijf de champignons schoon en snijd een stukje van de steeltjes. Halveer de plakjes spek. Wikkel elke champignon in een plakje spek. Steek de champignon met de worstjes en tomaatjes op 4 houten spiesjes.
- 2 Doe de olie, honing, mosterd en het citroensap in een kommetje en klop het met een vork goed los.
- 3 Verwarm een grote, zware pan op een middelhoog vuur zonder vet toe te voegen. Rooster de spiesjes ca. 8 min. rondom en keer ze regelmatig om.
- 4 Bestrijk de spiesjes volledig in met het olie-citroensapmengsel en braad ze nog eens 1-2 min. tot ze goudbruin zijn en de worstjes gaar zijn. Serveer ze op de blaadjes sla.

Kooktips

Keer de spiesjes tijdens het braden in stap 3 regelmatig om, zodat ze niet aan kunnen bakken. Variatie tip: U kunt ook nog blokjes (groene) paprika en plakjes courgette aan de spiesjes rijgen.

Serveren

De spiesjes smaken heerlijk bij een feestelijk Engels ontbijt of een zondagse brunch. Serveer er tomatenketchup bij.

image not found

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



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten