

Gevulde Fricandean



 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 personen:
- ca. 800–1000 g varkensfricandean
- 2 stevige fris zure appels (Elstar of Jonagold)
- 1 kleine ui (fijn gesnipperd)
- 1 klontje boter
- 1 tl mosterd
- 1 tl verse tijm of rozemarijn (fijngehakt)
- Zout en versgemalen peper
- Keukentouw
- 2 el olie of boter om te braden
- 150 ml bouillon (kip of groente)

Voedingswaarde

Wist u dit

•

Wist u dat fricandean van nature één van de meest malse delen van het varken is

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Gevulde Fricandeau

Bereiding

Eert even voorbereiden:

Appelvulling maken

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.

Fruit de ui in boter glazig, voeg de appel toe en bak kort mee tot deze net begint te verzachten.

Breng op smaak met mosterd, tijm, zout en peper. Laat de vulling afkoelen.

Fricandeau vullen

Snijd de fricandeau in de lengte in (niet helemaal door), zodat er een 'zak' ontstaat.

Vul het vlees royaal met het appelmengsel.

Bind de fricandeau stevig op met keukentouw zodat de vulling goed op zijn plek blijft.

Bereiding:

1 Aanbraden

Verhit olie of boter in een braadpan en braad de fricandeau rondom mooi goudbruin aan.

Dit zorgt voor smaak en een mooie korst.

2 Garen

Voeg de bouillon toe, leg een deksel schuin op de pan en laat het vlees op laag vuur zachtjes garen.

Reken ongeveer 45–60 minuten, afhankelijk van de dikte.

Draai het vlees af en toe en bedruip met het braadvocht.

3 Rust & serveren

Haal de fricandeau uit de pan en laat 10 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Verwijder het touw en snijd het vlees in mooie plakken.

Serveer met het ingekookte braadvocht als jus.

Serveren

Heerlijk met aardappelpuree, gebakken krieltjes of seizoen groenten zoals spruitjes of wortel. Ook koud, in dunne plakken, is deze gevulde fricandeau perfect voor een luxe

tenen of banen. Een klassiek gerecht met een Licht Eest accent – ambachtelijk, sappig en
vol smaak.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten