

Varkenshaas met mosterdsaus



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 varkenshazen
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 el olie
- 1 klontje roomboter
- Voor de saus
- 250 g champignons, in plakjes
- 1 sjalot of kleine ui, fijngehakt
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 200 ml kookroom
- 1–2 el grove mosterd
- 1 tl Dijonmosterd
- 100 ml kippen- of runderbouillon
- 1 tl verse tijm (of snuf gedroogde tijm)
- 1 el peterselie, fijngehakt

Voedingswaarde

- Energie: ± 420 kcal
- Eiwitten: ± 38 g
- Vet: ± 27 g
- Waarvan verzadigd vet: ± 12 g
- Koolhydraten: ± 5 g
- Suikers: ± 3 g
- Zout: ± 1,2 g

Wist u dit

Varkenshaas wordt vaak het "biefstukje van het varken" genoemd. Het is namelijk het malsste stukje varkensvlees, omdat deze spier nauwelijks wordt gebruikt door het dier. Daardoor blijft het vlees heerlijk zacht en sappig. En juist daarom past een

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



Varkenshaas met mosterdsaus

Bereiding

- 1 Varkenshaas bakken: Breng de varkenshaas op smaak met zout en peper. Verhit olie en boter in een pan en bak de varkenshaas rondom mooi bruin in 6–8 minuten.
- 2 Laten rusten: Haal het vlees uit de pan en laat het 5 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- 3 Champignons bakken: Bak in dezelfde pan de champignons op redelijk hoog vuur tot ze mooi goudbruin zijn. Voeg daarna de sjalot en knoflook toe en bak kort mee.
- 4 Saus maken: Blus af met de bouillon. Voeg room, grove mosterd, Dijonmosterd en tijm toe en laat de saus 5 minuten zacht inkoken.
- 5 Vlees snijden: Snijd de varkenshaas in mooie medaillons.

Serveren

Leg de plakjes varkenshaas op een schaal of bord en lepel er wat romige mosterdsaus met champignons over. Bestrooi met verse peterselie.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten