

# Rollade zelf maken



 Bereiden in: oven

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 70 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- Voor 4 personen een runderrollade
- 800 g runderlap (dunne lende of riblap)
- 1 kleine prei (fijn gesneden)
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 tl tijm
- 1 tl rozemarijn
- 2 el boter
- zout en zwarte peper
- keukentouw
- Voor 4 personen een varkensrollade
- 800 g varkenslap (bijv. procureur of fricandeau)
- 2 el grove mosterd
- 2 el peterselie (fijngehakt)
- 1 el bieslook
- 1 teentje knoflook (optioneel)
- 2 el boter of olie
- zout en peper

## Voedingswaarde

- Runderrollade:
- Energie: ± 180 kcal
- Eiwitten: ± 26 g
- Vet: ± 8 g
- waarvan verzadigd: ± 3 g
- Koolhydraten: 0 g
- Zout: ± 0,1 – 0,2 g
- Varkensrollade
- Energie: ± 220 kcal
- Eiwitten: ± 25 g
- Vet: ± 13 g
- waarvan verzadigd: ± 5 g
- Koolhydraten: 0 g
- Zout: ± 0,1 – 0,2 g

## Wist u dit

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

# Rollade zelf maken



## Bereiding

Klaarmaken runderrollade

- 1 Leg het vlees als een lap open. Bestrooi met zout en peper.
- 2 Bak de prei kort aan in wat boter tot deze zacht is. Voeg knoflook en kruiden toe.
- 3 Verdeel dit mengsel over het vlees.
- 4 Rol het vlees stevig op en bind het op met keukentouw.
- 5 Braad de rollade rondom bruin in boter.
- 6 Laat daarna zacht garen (met deksel of in oven op 160°C) ± 45–60 min.
- 7 Even laten rusten, touw verwijderen en in plakken snijden.

Resultaat: een volle, kruidige rollade met een zachte, sappige binnenkant.

Klaarmaken varkensrollade

- 1 Leg het vlees open en kruid met zout en peper.
- 2 Bestrijk met mosterd en verdeel de kruiden erover.
- 3 Rol strak op en bind op met keukentouw.
- 4 Braad rondom goudbruin in de pan.
- 5 Laat daarna garen in de oven op 160°C ± 50–70 min.
- 6 Voor een krokant korstje: laatste 10 min zonder deksel.
- 7 Laat even rusten en snijd in plakken.

Resultaat: sappig, licht kruidig en perfect voor een overheerlijke maaltijd

## Kooktips

Rollade knopen doe je zo: 1. Leg het opgerolde vlees met de naad naar beneden. 2. Knip een paar stukjes keukentouw af. 3. Schuif het eerste touwtje onder de rollade. 4. Trek de uiteinden bovenop bij elkaar. 5. Knoop het touw stevig vast. 6. Herhaal dit om de 2 à 3 centimeter over de hele rollade. 7. Controleer of de rollade mooi strak en gelijkmatig in model zit. 8. Bind eventueel nog één touwtje in de lengte om de rollade voor extra stevigheid.

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)