



Braadworst met worteltjes



Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 10 min.



Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 grote braadworst (500 g) of varkensworstjes, runderworstjes
- 500 g wortels
- zout, zwarte peper
- 4 sjalotjes
- 150 ml bouillon
- 1 tl citroensap
- 1 el fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 530 kcal, 2218 kJ
- 45 g vet
- 18 g eiwit
- 13 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

Hoe krachtiger de kleur van de wortels is, hoe meer bètacaroteen ze bevatten. Dit is een belangrijke stof voor onze ogen en voor gezonde huid en haren.



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



Braadworst met worteltjes

Bereiding

1

Schrap de wortels, snijd ze in plakjes Doe ze in een pan, giet er water bij tot ze bedekt zijn. Voeg zout toe. Breng aan de kook en laat op een laag vuur afgedekt ca. 15 min. zachtjes koken.

2

Giet de wortels af en laat ze goed uitlekken. Vang het vocht op. Maak de pan schoon. Doe de worst of worstjes met 1 el water in de pan en braad ca. 5 min. op een laag vuur. Keer de worst halverwege de braadtijd 1 keer om.

3

Maak de sjalotjes schoon, snijd ze fijn en doe ze bij de worst. Giet er wortelvocht, bouillon en citroensap bij en voeg de wortels toe. Breng op smaak met peper en 1 tl peterselie. Laat nog 10 min. zachtjes koken.

4

Breng het geheel krachtig op smaak met zout en peper. Verdeel over vier borden, bestrooi met de rest van de peterselie en serveer.

Kooktips

Als er geen kinderen mee-eten kunt u de bouillon ook vervangen door een gelijke hoeveelheid droge witte wijn.

Serveren

Dit gerecht ziet er kleurrijk en rustiek uit. Serveer het in de pan en geef er vers wit stokbrood bij.



Image not found

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



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten