

Varkenshaas in romige paddenstoelensaus

Bereiding:

- Maak de bouillon klaar en meng 75 ml afgekoelde bouillon door de slagroom of kookroom en zet deze apart.
- In een braadpan de olie of boter verhitten en bestrooi de varkenshaas met zeezout en zwarte peper uit de molen.
- Wanneer de olie of boter goed heet is bak dan de varkenshaas rondom kort aan.
- Zodra hde varkenshaas is aangebraden haal je deze uit de pan. Vanbinnen is hij nog rauw, snij de varkenshaas in mooie plakken en laat rusten.
- In het braadvet de ui en knoflook aanfruiten, wanneer de ui glazig begint te worden voeg je de paddenstoelen mix toe en bak deze in 5 minuten gaar.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak deze even mee. Op deze manier ontzuur je de tomatenpuree en wordt het zoeter van smaak.
- Giet vervolgens de gemengde bouillon met de slagroom toe en de plakjes halfgare varkenshaas en laat het geheel zachtjes garen en de saus licht inkoken.
- Voor het opdienen de ringetjes bosui erover verdelen.

Eet smakelijk!

Wil je meer inspiratie over koolhydraat- arme recepten ga dan naar de website van [deman-foodandweight](https://demanfoodandweight.nl)

Ingrediënten

- 1 Varkenshaas van ongeveer 350 gram
- 200 gram paddenstoelen mix (niet te klein gesneden)
- 1 gesnipperd teentje knoflook
- 1 gesnipperde ui
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel paprikapoeder
- 75 ml bouillon
- 100 ml slagroom of kookroom

- 3 bosuitjes in ringetjes
- Zeezout en zwarte peper uit de molen