

Crunchy karbonades in knoflook-honing saus

Karbonades in heerlijke zelfgemaakte knoflook-honing saus

Menugang: Bijgerecht
Type gerecht: Vleesgerecht
Aantal personen: 6
Bereidingstijd: 30 minuten

Karbonades in heerlijke zelfgemaakte knoflook-honing saus

Bereidwijze

De karbonades

1. Meng alle kruiden met de bloem.
2. Neem 2 eieren en 4 eetlepels water en meng dit door elkaar.
3. Kruid de karbonades met zout en peper, doop ze vervolgens in het kruiden-bloem-mengsel. Doop de karbonades daarna in het ei-water mengsel en als laatste nog een keer in het kruiden mengsel. Druk de karbonades goed aan zodat de kruiden goed in het vlees kunnen trekken.
4. Verwarm de koekenpan op het gasfornuis met flink wat olie tot de hele bodem van de pan bedekt is.
5. Doe de karbonades in de pan en laat ze aan beide kanten heel even ietsjes aanbakken, zet vervolgens het gasfornuis wat lager, zorg ervoor dat de buitenkant niet verbrandt terwijl de binnenkant nog niet gaar is. Bak de karbonades 4-5 minuten per kant tot ze goudbruin en krokant zijn.
6. Laat ze heel even uitlekken voordat je de karbonades in de honingknoflook saus doopt.

De knoflook-honing saus

1. Doe in een sausspannetje 2 eetlepels olijfolie en 4 teentjes fijngemaakte knoflook. Verwarm dit op een matig vuur zodat het wel warm wordt maar niet aanbrandt.
2. Voeg dan de 240 ml honing, 60 ml sojasaus en 1 theelepel gemalen zwarte peper toe. Verwarm het geheel ongeveer 5 tot 10 minuten maar laat het niet koken. Haal het pannetje van het gasfornuis en laat het een paar minuten afkoelen.

Doop de karbonades in deze saus en serveer het gerecht met rijst of met noodles.

Ingrediënten

- 6 karbonades
- 2 eieren
- 4 el water
- 130 gram bloem
- 2 tl zout
- 2 tl zwarte peper
- 1 el gemalen gember
- 1 el nootmuskaat
- 1 tl tijm
- 1 tl gemalen salie
- 1 el paprika poeder
- Snufje cayenne peper
- Olijfolie om in te bakken

VOOR DE SAUS

- 2 el olijfolie (of knoflookolie)
- 4 teentjes knoflook
- 240 ml honing
- 60 ml sojasaus
- Peper

accessoires