Lamskoteletjes met honing-tijmsaus

Ingrediënten

- 300 g Aardappelpuree, kant-en-klaar
- 1 Blokje MAGGI Runderbouillon Minder zout, meer kruiden
- 400 g Sperziebonen
- 150 g Lamskoteletten
- 1 Sjalot
- 1 Teentje knoflook
- 1 el Honing
- 1 el Olijfolie
- 2 g Boter
- 1 tl Tijm (gedroogd)

Instructie

1. Bereid de bouillon vast voor volgens de aanwijzingen op het pakje MAGGI Runderbouillon Minder zout, meer kruiden. De bouillon zal later worden toegevoegd aan de honing-tijmsaus.

2. Snijd de puntjes van de sperziebonen en kook ze in ongeveer 10 minuten gaar. Giet af en houd met de deksel op de pan warm tot de rest van de maaltijd klaar is.

3. Doe de helft van de olijfolie in een kommetje en roer hier de uitgeperste knoflook doorheen. Bestrijk hiermee de koteletjes en laat de olie 10 minuten in het vlees trekken.

4. Bak in een steelpan, in de boter, de gesnipperde sjalot glazig. Laat de sjalot niet bruin worden. Roer daarna de bouillon, tijm en honing erdoor en laat de saus iets inkoken.

5. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer na de bereiding de overgebleven olie door de puree.

6. Kruid de lamskoteletten naar eigen smaak. Bak ze daarna 3 minuten per kant in een koekenpan met een antiaanbaklaag.

7. Verdeel vervolgens de lamskoteletten samen met de aardappelpuree en sperziebonen mooi op elk bord. Schenk de honing-tijmsaus over het vlees en serveer het gerecht uit. Neem alle complimenten maar in ontvangst, want dit is een smakelijke voltreffer. Bon appétit!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	36.1 g
Energie	522.93 kcal
vetten	31.13 g
Eiwit	22.91 g

44 Min

2 Porties