



PITTIGE KARBONADES UIT DE SLOWCOOKER

Een slowcooker is ideaal om pulled pork of stoofvlees te maken, maar soms wil ik ook wel eens een lekker stukje vlees eten. Daarom maakte ik pittige karbonaadjes uit de slowcooker met een heerlijke honing gembersaus.

Oosterse gerechten lijken soms een beetje op elkaar omdat er vaak ketjap of sojasaus in die recepten wordt gebruikt. Dit stukje vlees smaakt compleet anders. Het vlees in dit recept heb ik niet 'gepulled' maar laat ik gewoon heel. Probeer dus ook eens deze pittige karbonades uit de slowcooker.

Tip: gebruik voor dit recept vlees waar een beetje 'vet' aan zit! Schouder karbonades, procureur of zelfs kippen dijen zijn hier heel geschikt voor. Als je mager vlees gebruikt heb je kans dat het vlees een beetje droog wordt.

WAT HEB JE NODIG?

- ☐ 6 (schouder) karbonades zonder bot ← Bot laten zitten

- ☐ 2 centimeter verse gember geraspt ← 2 theelepels gemberpoeder Djahé

- ☐ 2 tenen knoflook geraspt

- ☐ 4 eetlepels sojasaus (lees [hier](#) welke sojasaus ik gebruik)

- ☐ 2 eetlepels zoete chilisaus

- ☐ 1 theelepel sesamolie ➤ vervangen v olijfolie

☐ 1 theelepel Thaise vissaus ← Niet gebruikt

☐ sap en rasp van een halve citroen

☐ 1 theelepel mosterd

☐ 1 tot 2 eetlepels honing

☐ scheutje olie om in te bakken

Hoe maak je het?

De pit uit dit recept komt dit keer niet van pepers of sambal maar van de gember en mosterd. Hou je van pit, voeg dan gerust iets meer gember of mosterd toe. Sambal of een pepertje mag er natuurlijk ook altijd in.

Haal de karbonades (of je vlees naar keuze) uit de koelkast en laat het even op kamertemperatuur komen. Bestrooi ze met een snufje zout en peper. Verhit een scheutje olie in een koekenpan. Zorg dat de pan goed heet is. Laat de karbonades even om en om dichtschrœien en leg ze meteen in de slowcooker. De slowcooker hoef je nog niet aan te zetten. Je gaat eerst de saus maken.

Doe alle ingrediënten – **behalve de honing** – in een kommetje en meng dit goed door elkaar. Je kunt de saus alvast even proeven, dan heb een beetje een idee hoe het straks gaat smaken. In combinatie met het vlees en de honing zal de smaak het allerlekkerst zijn.

Giet de saus over het vlees in de slowcooker en zorg dat het vlees met de saus bedekt is. Het hoeft niet helemaal onder te staan, er komt ook nog vocht uit het vlees. Zet de slowcooker op stand low voor ongeveer 4 uur. Je hoeft geen extra vocht toe te voegen maar een klein scheutje water mag altijd. De saus wordt later nog ingekookt met honing waardoor deze dikker zal worden.

← en 1 theelepel maizena



Hoe nu verder?

Als de karbonades klaar zijn haal je ze voorzichtig met een tang uit de pan. Het vlees is zo zacht dat het waarschijnlijk uit elkaar valt. De kunst is om dat niet te laten gebeuren. Dek het vlees even af met een stukje folie en giet de saus/vocht uit de slowcooker over in een steelpannetje. Laat dit even koken en voeg er nu 1 tot 2 eetlepels honing aan toe. Roer de saus goed door en maak alvast de borden op.

Ik vind de karbonades het lekkerst met zilvervliesrijst en broccoli. Leg de karbonades op het bord en schep de heerlijke saus er overheen of lak ze af met een kwastje. Voor extra pit strooi je er nog een snufje gedroogde chiliflakes op. Op deze manier eet ik graag een stukje vlees!



49 REACTIES

Margriet.

6 september 2019 at 17:56 · Reageer

Een heerlijk recept ! Zo maak je van een gewoon karbonaadje een delicatessse....

Henny

23 augustus 2019 at 14:19 · Reageer

Ik snijd het bot wel van de karbonades en bereid het het een dag van te voren. Dan kan alles lekker intrekken. Op de dag zelf warm ik het even een beetje op, zodat ik het vlees voorzichtig uit de saus kan halen. De saus laat ik dan iets