

# Recept!

## Karbo's met broccoli en ananas

### Ingrediënten

- 4 schouderkarbonades
- 1 duimlengte gember, geschild en helft fijn geraspt, de andere helft in hele dunne reepjes gesneden
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels sojasaus
- 750 gram broccoli
- 1 ui, gesnipperd
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 ananas, geschild en in blokjes van 1 centimeter
- 3 eetlepels pinda's
- 300 gram rijst

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 graden.  
Meng de karbonades met de gemberpulp, knoflook, 1 eetlepel balsamicoazijn en 1 eetlepel sojasaus in een kom. Laat 15 minuten marineren.

Snij de roosjes van de stelen broccoli. Schil de stelen en snij ze in schijfjes. Breng een ruime pan met water aan de kook. Blancheer de broccolisteeltjes eerst 1 minuut en dan de roosjes nog een minuut. Giet ze af. Leg ze in een kom en meng er de ui, 2 eetlepels olijfolie en peper en zout door en zet opzij.

Verwarm de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak daarin de gemarineerde karbonades kort. Net gaar en krokant. Houdt eventueel warm onder aluminiumfolie.

Schep de broccoli en ananas in dezelfde koekenpan. Blus af met de azijn en rest van de sojasaus en eventueel wat water als het te snel verdampt. Schep om tot de broccoli beetgaar is.

Serveer de karbonades met de broccoli en rijst.

### Eet smakelijk!

Onze *inspiratie*: recept uit de Libelle  
Mei 2018 – Biologische Boerderijwinkel  
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos

Biologische  
Boerderijwinkel