KARBONADE MET GEROOSTERDE BROCCOLI

Ingrediënten: *bewaren in koelkast

4 personen

4 karbonades*
800 gram krieltjes
2 stronken broccoli*
1 bosje bosui
1 rode ui
2 teentjes knoflook
1 limoen*
2 eetl. honing
40 gram hoisinsaus*

Uit eigen keukenkastje: olijfolie, 2 tl. sesamolie, peper en zout

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pel en snijd de ui grof.
- Pel en plet de knoflook.
- Snijd de broccoli in roosjes.
- Halveer de limoen.
- Meng in een kom de ui, knoflook, broccoli, het sap van de limoen, honing, sesamolie en een scheutje olijfolie. Hussel alles goed door elkaar.
- Verdeel de broccoli over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster de broccoli in de oven in circa 15 minuten gaar.
- Snijd de bosui in ringetjes.
- Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.
- Halveer de krieltjes en kook de krieltjes in circa 12 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
- Dep ondertussen de karbonades droog met keukenpapier.
- Breng de karbonades op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de karbonades om en om in circa 6 minuten goudbruin en gaar.
- Voeg de hoisinsaus en een scheutje water toe en bak dit circa 2 minuten mee.
- Wentel de karbonades goed door de hoisinsaus.
- Verdeel de krieltjes en de geroosterde broccoli over de borden en verdeel er de karbonades eroverheen. Garneer met de bosuitjes.