



PARELHOEN OVENKRIELTJES WARME GROENTEN



Ingrediënten:

- 1 schoongemaakt parelhoengebraad
- enkele takjes rozemarijn
- een teentje look
- peper en zout
- gezonde margarine
- een dikke ui
- ovenkrieltjes
- warme groenten



Bereidingswijze:

- Parelhoen wordt bereid als jonge fazant, patrijs of kip (voorzie 250 g per persoon).
- Kruid de parelhoen met rozemarijn, peper, zout.
- Doe een beetje margarine in een braadpan en stoof hierin een beetje fijn gesneden ui mee samen met een geperst teentje look.
- Leg er enkele laurierblaadjes bij als de ui gebakken is en bak hierin het gebrad aan alle kanten mooi bruin.
- Leg het vlees samen met de ui en de takjes rozemarijn in een braadslede en zet in een voorverwarmde oven van 180°C.
Laat het vlees naargelang de dikte gedurende 40 tot 45 minuten braden.
- Om het vlees tijdens het bereiden sappig te houden overgiet je het best regelmatig met braadvocht.