

Ingrediënten en Recept

1 konijn in stukken gesneden

2^{de} keer - 07/11/2014

Stukken aanbakken en in slow cooker leggen

Op Fast, konijn was lekkerder, aardappelen nog te rauw . ipv boterham, mix van speltbroodkorsten gebruikt.

3 uien + 2 look versnipperen en aanstoven, toevoegen aan konijn

Kruiden met laurierblaadje, gemalen tijm

Konijn verdeeld in borden en dan saus nog wat ingedikt met 1 el maizena, nog 10 minuten laten doorkoken tot de saus wat dikker was.

3 aardappelen in kleine stukjes

2 blikjes Rodenbach

1 vleesbouillonblokje

2 el mosterd

2 boterhammen (beter niet, mengen in slow cooker toch niet met saus)

Ook lekkerder :

400 ml wild fond

En 1 blikje Rodenbach

Rest aanvullen met water tot geheel onder staat

Slow cooker op Low gezet (ongeveer 6u)

Ik heb konijn niet bebloemd voor de slanke lijn, dus de saus is ook niet dik. Voor diegene die niet op dieet zijn dus : bij het aanbakken van konijn op einde bloem toevoegen. De dagelijkse portie sla was er ook bij, maar in een apart kommetje ☺



Bron

Martine Lycke

30/09/2014

07/11/2014

Fotos

