



Varkenshaas in roomsaus

Door de weeks zijn wij gek op maaltijden die in mum van tijd op tafel staan. Deze varkenshaas in roomsaus is een makkelijke en snelle maaltijd. Je zou hem zelfs een avond van tevoren klaar kunnen maken, zodat je hem na je werk alleen nog maar hoeft op te warmen.

Je kunt dit recept ook babyproof maken, maar ik deed het niet voordat Dylan 11 maanden was. Zorg dat je de varkenshaas klein snijdt, Dylan had in eerste instantie namelijk moeite met het eten van de varkenshaas. Ook met de velletjes van de paprika heeft hij moeite. Daarom 'schil' ik de paprika voor Dylan altijd met een dunschiller.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram varkenshaas
- 250 ml slagroom
- 1 eetlepel maïzena
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250 gram champignons
- 1/2^{de} blokje runderbouillon
- Olie
- Boter
- 1/2^{de} theelepel paprikapoeder
- 1 scheut ketjap manis
- Peper
- Zout

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd deze in blokjes. Pel de ui en knoflook en snipper/hak deze fijn. Indien je varkenshaas nat is dep hem dan goed droog met keukenpapier. Snijd de varkenshaas in grove stukken.

Verwarm een hapjespan of wok met een flinke scheut olie en een kont boter. Bak hier de varkenshaas in gaar. Doordat het kleine stukken zijn en ze in de saus nog doorgaren, duurt dit ongeveer 5 minuten. Haal de varkenshaas eruit, zodat je de groentes kunt bakken, zonder dat je de varkenshaas taai laat worden.

Voeg nog extra olie toe en bak hier de champignons in op hoog vuur. Als het meeste vocht uit de champignons verdampt kun je de paprika, ui en knoflook gedurende 2 minuten meebakken.

Als de groentes gebakken zijn voeg dan de varkenshaas weer toe. Nu voeg je ook de slagroom toe. Als deze warm is schep dan 1/2^{de} soeplepel van de saus in een bakje en los hier de maïzena in op. Blijf net zolang kloppen tot er geen klontjes meer in zitten. Doe het gemengde papje weer terug in de pan bij de rest. De maïzena zorgt voor het indikken van de saus. Breng de saus aan de kook. Laat het gedurende 2 minuten zachtjes pruttelen.

Breng de saus op smaak met 1/2^{de} bouillonblokje, peper, paprikapoeder en ketjap. Als je dit goed door de saus hebt geroerd proef de saus dan nog eens. Indien nodig kun je nog bijsturen met zout en peper. Laat de saus 10 minuten zachtjes pruttelen, zodat alle smaken goed kunnen mengen.

Lekker om met rijst te serveren, zoals ik ook deed. Ik reken ongeveer 75 gram rijst per persoon. Wij gebruiken altijd zilvervliesrijst. We hebben kleine koffiekopjes (past overigens perfect 1 kopje koffie in) ik pak altijd 1 koffiekopje rijst per persoon. Vervolgens giet ik daar 2 koffiekopjes water, dan heb je de perfect verhouding water/rijst, zodat het droog kookt.

Babyproof

De eerste 4 paragrafen volg je gewoon zoals staat omschreven.

De stap dat je de saus op smaak brengt zul je alleen anders aan moeten pakken. Dylan was voldoende oud om te wennen aan kruiden, waardoor ik wel paprikapoeder, ketjap en een beetje peper toevoegde. Roer de kruiden goed door de saus en schep één eetlepel saus uit de pan in een bakje. Nu kun je de varkenshaas voor je baby fijnsnijden en jullie saus op smaak brengen, zoals hierboven staat omschreven.

Ik kookte de rijst ook tegelijk, speciaal daarom voegde ik geen zout toe aan het water. Mocht je je eigen rijst wel willen zouten kook dan in een klein pannetje een beetje voor je baby.

Mocht je kind liever nog gemalen voeding eten, geen probleem met een staafmixer krijg je dit ook fijn.