



GEBAKKEN HERT MET BRAMENSAUS EN BALSAMICO



4 PERS.



40 MIN



WILD

INGREDIËNTEN

- 4 x150 gram hertenbiefstuk of medaillons
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 ml runderbouillon (vers of bouillonblokje)
- 1 eetlepel honing
- 1 teentje look, fijngesneden
- 1 eetlepel balsamico
- 100 gram verse of diepvries bramen



STAP 1

Verhit de olijfolie in een koekenpan die groot genoeg is voor de hertenbiefstuk. Indien het hert te nat is, dep een beetje af met keukenpapier.

STAP 2

Bak de biefstuk 2 à 3 minuten in de pan aan elke kant goudbruin of tot je gewilde cuisson. Breng op smaak met zout en peper. Bewaar op een warme plek terwijl je de saus maakt.

STAP 3

Voeg de rest van de ingrediënten toe aan een steelpan, behalve de bramen en breng aan de kook. Laat inkoken tot er een saus ontstaat.

STAP 4

Voeg de bramen toe en kook zachtjes door. Maak ondertussen je bijgerechten, zoals aardappelen, salade, ...

STAP 5

Serveer het hert met de bramensaus en je bijgerechten.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE (VLEES EN SAUS, 225 GRAM)

Energie	293 kcal
Vetten	10 gram
Koolhydraten	6 gram
Koolhydratenporties	0,5
Eiwitten	44 gram