

Saucijzen

Edwin Vis, Zuidhorn



*”Zo eenvoudig en
toch geweldig”*



Gewicht:
Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden:

Saucijzen kunnen worden gekruid naar eigen smaak van de slager, van klassiek tot pittig, en zijn ideaal voor op de barbecue of in de pan.

Gaasterlander variatietip:

Voor extra smaak kun je de saucijzen na het bakken even laten rusten in een beetje gesmolten boter met een beetje verse kruiden, zoals tijm of rozemarijn. Dit maakt ze extra sappig en vol van smaak!

1. Op kamertemperatuur laten komen

Haal het vlees minimaal een half uur van tevoren uit de koelkast en laat het afgedekt op temperatuur komen.

2. Boter verwarmen

Verwarm de boter in de pan en laat het lichtbruin worden.

3. Bakken

Bak de saucijzen op middelhoog vuur in 1 minuut lekker bruin. Zet het vuur daarna laag en laat de saucijzen nog 8-10 minuten verder garen.

4. Gebruik een vleestang

Gebruik geen vork maar een vleestang om de saucijzen om te draaien, zodat je ze niet lek prikt en ze mals en sappig blijven.

5. Alternatief

Deze bereidingswijze geldt ook voor verse worst.

Voedingswaarde per 100 g onbereid

Energie	280 kcal
---------	----------

Vet	23,2 g
- waarvan verzadigd	9,5 g

Koolhydraten	0,5 g
- waarvan suikers	0,2 g

Vezels	0,1 g
--------	-------

Eiwit	17,1 g
-------	--------

Zout	1,25 g
------	--------