



Supersnel: varkenslapjes met venkelzaad

en spinaziebulgur met romescosaus



ca. 20min



2 personen

De ster van dit fijne gerecht is zonder twijfel de romescosaus. Eerst bak je de paprika aan met lekker veel knoflook en dan pureer je de groente met wat citroensap en gerookte amandelen tot een gladde saus. En die amandelen doen het 'm. Dankzij de rijke rooksmak creëer je in een handomdraai een heerlijke saus. Erbij spinaziebulgur en varkenslapjes gekruid met anijsachtig venkelzaad.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje venkelzaad
- 2 varkenslapjes
- 50g gerookte amandelen ¹⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- vijzel (optioneel)
- maatbeker

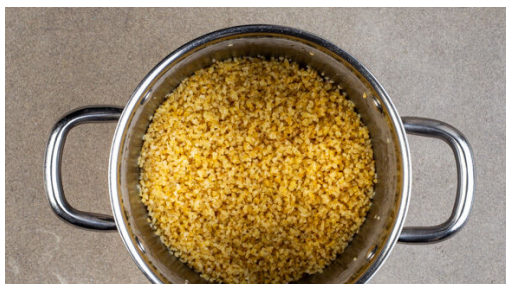
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 828kcal, vet 43.4g, koolhydraten 61.0g, eiwit 44.0g



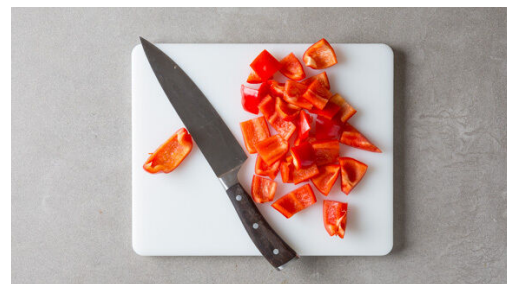
1. Bulgur koken

Breng 300ml gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



4. Vlees braden

Meng de **geplette venkel** met 1el olijfolie, 1el azijn en een flinke snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met het **venkelmengsel**. Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur en braad het **vlees** in 1-2min per kant bruin en gaar.



2. Paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Pel en hak de **knoflook** grof. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **paprika** en **knoflook** toe met een snuf zout en bak ca. 8min, tot de **paprika** zacht is. Schep uit de pan in een hoge (maat)beker, voeg 2el water toe en pureer het geheel glad. Bewaar de pan.



5. Dip pureren

Hak de **amandelen** grof. Doe ze met **1el citroensap** bij de **paprika** in de maatbeker en pureer nogmaals glad. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Pers de **citroen** uit. Plet de **helft van het venkelzaad** in een vijzel. Als je geen vijzel hebt, kun je het **zaad** met wat olijfolie mengen en pletten met de onderkant van een zware fles, of de platte kant van een groot mes.



6. Bulgur afmaken

Meng de **bulgur** met de **spinazie** en de **peterselie**. Breng op smaak met 1el olijfolie, **1-2el citroensap** en peper en zout. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **bulgur** en de **paprikadip**.