DINNERLY

V1: Miso-varkenslapjes met aardappels

en knapperige salade van witlof en selderij

20-30min 2 personen

Wij houden van miso. De hartige pasta wordt met name in de Japanse keuken gebruikt, maar kan ook prima in andere gerechten verwerkt worden. Vandaag gebruiken we hem bijvoorbeeld om een heerlijke glazuur te maken voor onze malse varkenslapjes én we brengen onze gebakken aardappels ermee op smaak.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 25g misopasta [1,6]
- 1 stronk witlof
- 1 stengel bleekselderij [9]
- 1 appel
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet
- waterkoker

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

KOOKTIP

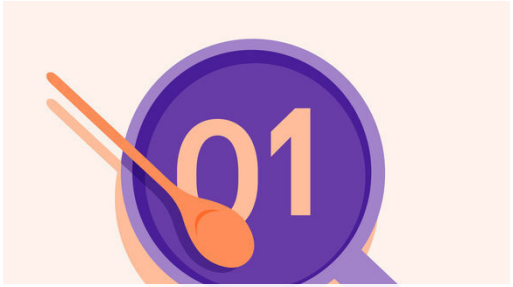
Door je de aardappels voor het bakken te koken en om te schudden worden ze extra krokant in de oven.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

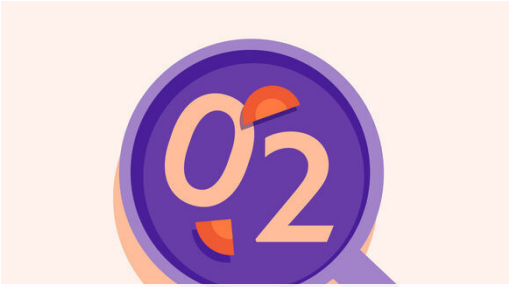
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 566kcal, vet 22.9g, koolhydraten 56.0g, eiwit 34.4g



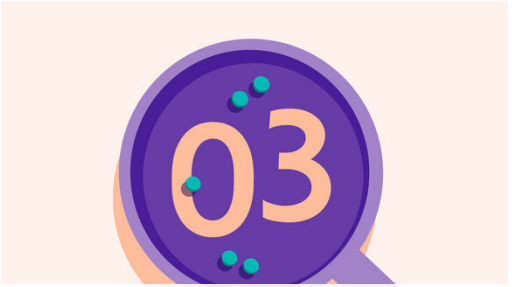
1. Aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng water voor de **aardappels** aan de kook in een waterkoker. Snij de **aardappels incl. schil** in brede parten en doe ze in een middelgrote kookpan. Giet het kokende water erover tot ze net bedekt zijn en kook 3-4min op hoog vuur.



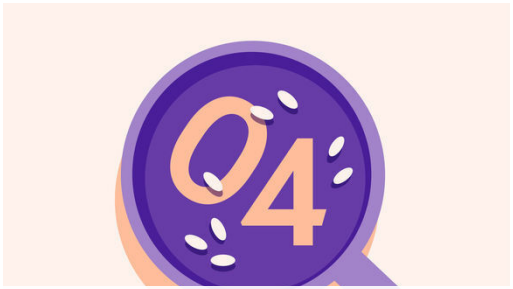
2. Aardappels bakken

Meng de **misopasta** met 1el olijfolie en een snuf zout. Giet de **aardappels** af in een vergiet en schud ze een paar keer goed heen en weer (zie de **kooktip** links). Leg ze op een bakplaat met bakpapier en meng **¾ van de misosaus** erdoor. Verdeel ze gelijkmatig over de plaat en bak 18-20min in de oven tot ze goudbruin en krokant zijn.



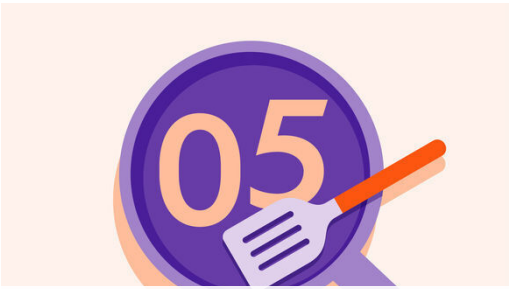
3. Salade maken

Verwijder de buitenste bladeren en de stronk van de **witlof** en snij de rest in repen van ca. 1cm breed. Snij de **bleekselderij** schuin in stukken van 1-2cm breed. Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snij de **appel** in blokjes van ca. 1cm. Meng de **witlof**, **selderij** en **appel** met 1el olijfolie, 1tl azijn en een flinke snuf peper en zout.



4. Vlees bakken

Maak een **glazuur** van de **rest van de miso**, 1tl azijn en 1tl honing. Dep het **vlees** droog en wrijf in met het **glazuur**. Verhit een middelgrote koekenpan (of grillpan) zonder olie en bak het **vlees** 2-3min per kant. Neem de pan van het vuur, druppel evt. de **rest van het glazuur** over het **vlees** en laat ca. 1min rusten.



5. Afmaken en serveren

Schep het **vlees**, de **salade** en de **aardappels** op borden. Kruid het **braadsap** in de pan met een snuf peper en zout en druppel het over het **vlees**.

6. Extra knapperig

Om je salade nog wat meer bite te geven kun je er een paar gehakte walnoten overheen strooien.