

DINNERLY



Fit+ Varkenslapjes in miso-soja-marinade met paksoi, bloemkool en zachte rijst



30-40min



2 personen

Een afgewogen maaltijd die voedzaam is, er mooi uitziet én geweldig smaakt? Yes, please! Vandaag marineer je malse varkenslapjes in miso en sojasaus, en rooster je verse paksoi en bloemkool. Deze geweldige combinatie serveer je op bruine rijst en fijngesneden bosui.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 kleine bloemkool
- 1 onbehandelde citroen
- 25g misopasta ^{1,2}
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 2 varkenslapjes
- 1 bosui
- 1x babypaksoi

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- bakkwast

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 675kcal, vet 24.9g, koolhydraten 68.4g, eiwit 41.4g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Bloemkool roosteren

Snij de **bloemkool** in plakken van ca. 1,5cm dik. Leg ze op een bakplaat met bakpapier. Los een snuf peper en zout op in 1el olijfolie en wrijf de **bloemkool** hier aan beide kanten mee in. Rooster de **bloemkool** 20-25min in de oven en wentel halverwege de baktijd. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** dan uit.



3. Glazuur maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de knoflook met de **misopasta**, de **sojasaus**, 1tl citroensap, 1tl honing en 1-2el water. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, wrijf het rondom in met wat peper en zout en bestrijk met de **glazuur**. Zet het **vlees** en de resterende **glazuur** even opzij. Snij de **bosui** in dunne ringen.



4. Ingrediënten bakken

Halveer de **paksoi** in de lengte. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 3-4min per kant en bedruip het tijdens het bakken met de **rest van de glazuur**. Leg het **vlees** afgedekt op een bord en hou het vuur medium tot hoog. Leg de **paksoi** met de snijvlakken naar onder in de pan met **glazuur** en bak 2-3min.



5. Paksoi garen

Giet 200-250ml water erbij, leg een deksel erop en laat ca. 2min flink borrelen, tot de **paksoi** zacht is. Haal de **paksoi** eruit en zwenk de pan goed rond, zodat er een **sous** ontstaat. Voeg wat peper en zout, de **helft van de citroenrasp** en wat **citroensap** toe en proef. Voeg naar smaak meer toe. Garneer het **vlees**, de **rijst** en de **groente** met de **sous** en de **bosui**.



6. Het oog wil ook wat

Als je indruk wil maken op je gasten, kun je de bloemkool ook in zijn geheel op tafel zetten en daar verdelen. Blancheer de bloemkool dan eerst 4-5min in kokend water en zet 'm dan zonder 'm te snijden in de oven. Wat een feest!