DINNERLY

Varkenslapjes met broccoli

met knolselderij-wortelpuree en uienjus

ca. 25min 2 personen

Stralende kleuren voor een stralend goed humeur en goede eetlust: dat is het motto van dit recept. Varkenslapjes met glanzende bruine uiensaus worden gecombineerd met groene broccoli en een zelfgemaakte feloranje puree van wortel en knolselderij. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 stuk knolselderij [1]
- 1 wortel
- 1 broccoli
- 1 ui
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el tomatenketchup
- 1el boter [2]
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

Selderij (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 493kcal, vet 28.6g, koolhydraten 19.2g, eiwit 34.6g

1. Groente koken

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 500ml licht gezouten water aan de kook. Schil de **knolselderij**, schrob of schil de **wortel** en snij **beide** in stukjes van 1-2cm. Voeg de **groente** toe aan het kokende water en kook in 10-12min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **groente** afgedekt opzij.

2. Broccoli roosteren

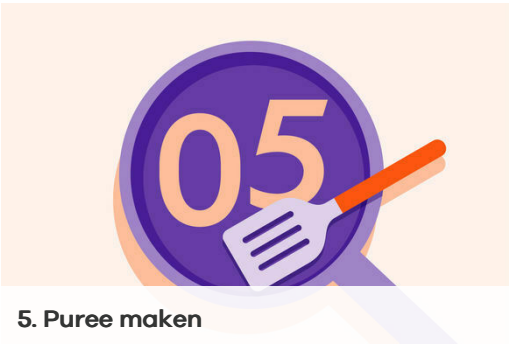
Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij deze in kleine blokjes. Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier en meng met 2tl plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Bak 15-20min in de oven, tot de **brocoli** licht knapperig is. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes.

3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier, kruid aan beide kanten met een snuf peper en zout en bak het **vlees** 2-3min per kant. Neem uit de pan, leg op een bord of in een ovenschaal en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.

4. Uienjus maken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak de **ui** 2-3min, voeg 100ml water en 1el ketchup toe, roer door en laat 1-2min inkoken. Laat de **varkenslapjes** nog 3-4min garen in de oven. Haal ze vlak voor het serveren eruit, giet het **braadsap** niet weg!



5. Puree maken

Pureer de **knolselderij** en **wortel** met 1el boter tot een zachte **puree**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Roer de **braadsappen** door de **ui**. Verdeel de **puree** over borden, schep de **broccoli** ernaast en leg de **varkenslapjes** erop. Bedruppel met de **uienjus** en serveer.

6. Inspiratie nodig?

Deze puree van knolselderij en wortel is een fijne afwisseling van aardappelpuree. Maar je kunt het ook eens met andere knollen proberen. Wat dacht je van puree van zoete aardappel, pastinaak of rode biet? Ook heerlijk!