



Varkenslapjes met venkelzaad

en spinaziebulgur met amandel-paprikasaus



ca. 25min



2 personen

De ster van dit fijne gerecht is zonder twijfel de amandel-paprikasaus. 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 - romesco! En die amandelen doen het 'm. Dankzij de rijke rookmaak creëer je in een handomdraai een heerlijk romescosaus. Erbij spinaziebulgur en varkenslapjes gekruid met anijsachtig venkelzaad.

Wat je van ons krijgt

- 150g couscous ¹
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 1 zakje venkelzaad
- 2 varkenslapjes
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- staafmixer
- maatbeker
- kleine kookpan
- zeef
- middelgrote koekenpan

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 743kcal, vet 33.8g, koolhydraten 60.5g, eiwit 43.5g



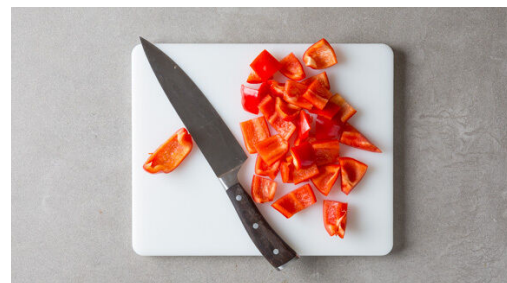
1. Couscous wellen

Breng 250ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** in een hittebestendige kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Dek dan af en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork los.



4. Varkensfilet bakken

Meng 1el olijfolie, 1el azijn, 1/4tl zout, een snuf peper en de **venkelzaadjes**. Wrijf de **varkenslapjes** met de **marinade** in. Verhit de paprikapan op hoog vuur en bak het **vlees** in 1-2min per kant goudbruin en gaar.



2. Paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken. Pel en hak de **knoflook** grof. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur en voeg de **paprika**, **knoflook** en 1/8tl zout toe. Bak ca. 8min tot de **paprika** zachter is en doe de inhoud van de pan met 2el water in een hoge maatbeker. Zet opzij tot stap 5.



5. Saus pureren

Hak de **amandelen** grof en doe ze met **1el citroensap** in de beker met **paprika**. Pureer glad en breng de **saus** op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers voorbereiden

Hak de **peterselie** zonder harde stelen grof. Pers de **citroen** uit. Kneus de **helft van de venkelzaadjes** op je snijplank met een vijzel, een zware fles of de vlakke kant van een mes. Besprenkel met een druppel olijfolie, zodat de **zaadjes** niet wegspringen. Bewaar de **rest van het venkelzaad** voor een ander recept.



6. Bulgursalade mengen

Meng de **bulgur**, **spinazie** en **peterselie** met 1el olijfolie, **1-2el citroensap**, 1/8tl zout en een flinke snuf peper. Serveer de **spinaziebulgur** met de **varkenslapjes** en besprenkel met de **saus**.