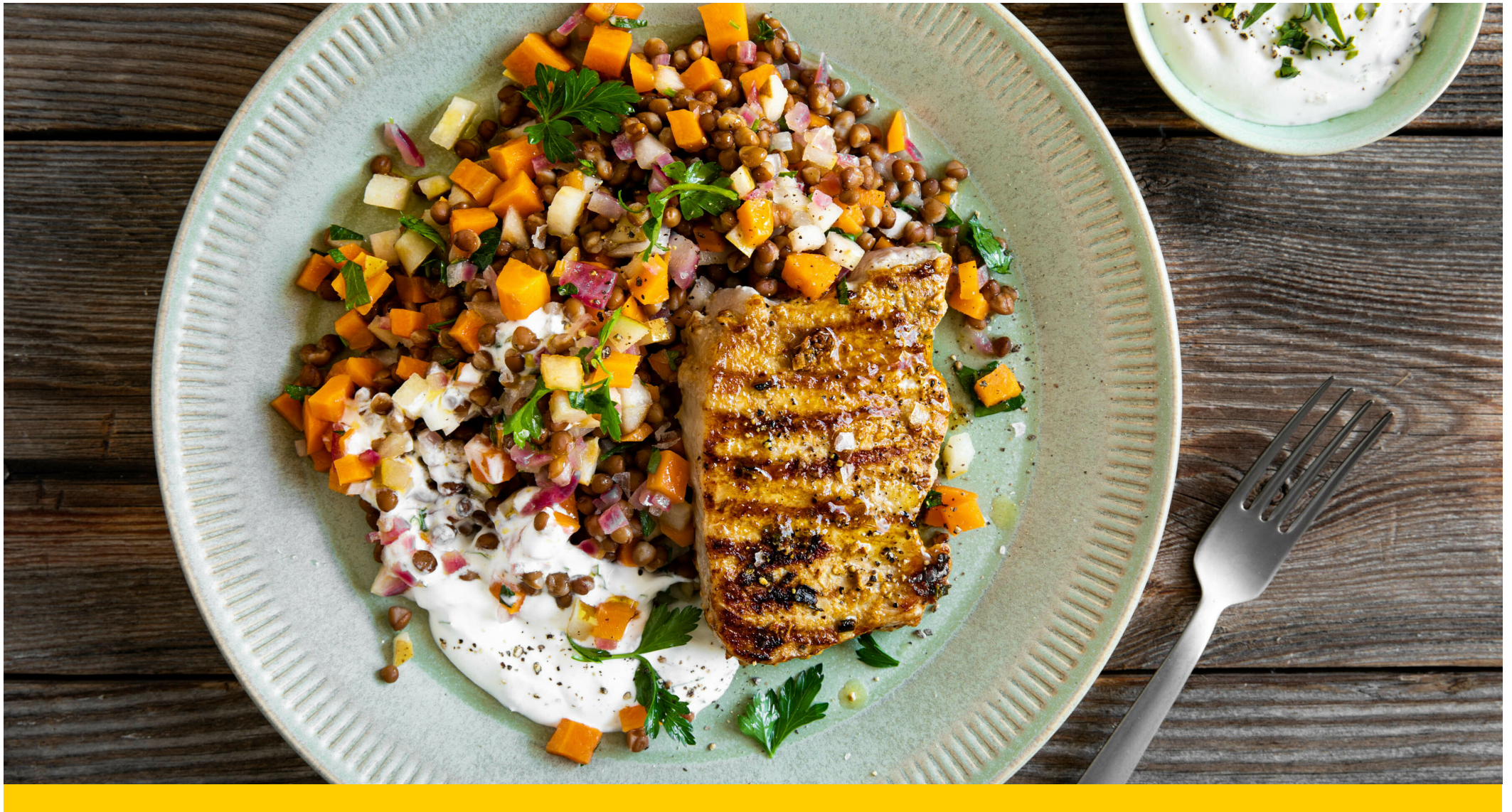




Gegrilde varkenslapjes met dragondip

op linsalade met peer



20-30min



2 personen

Varkensvlees en zoete smaken doe het altijd goed met elkaar, omdat varkensvlees van nature ook een beetje zoet is. Dit gegrilde varkenslapje doet het daarom uitstekend bij de linsalade vol verse groenten en zoete peer. Erbij een snelle yoghurt dip en veel verse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 20g verse kruidenmix: dragon & platte peterselie
- 2 zakjes milde mosterd ¹⁰
- 2 varkensfiletlapjes
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 peer
- 1 blik groene linzen
- 1 beker zure room ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grillpan
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660kcal, vet 29.9g, koolhydraten 41.9g, eiwit 41.9g



1. Vlees marineren

Pluk en hak de **dragonblaadjes** fijn. Maak een **marinade** van de **mosterd**, **1el dragon** en 1-2tl olijfolie. Dep het **vlees** droog en wrijf de **filets** in met de **marinade**.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in kleine blokjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** ook in kleine blokjes. Hak de **peterselie** grof.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **ui** en **wortel** 2-3min. Voeg de **peer** toe met 2el water en 1el azijn en breng het geheel op smaak met een snuf zout, peper en suiker. Bak nog eens 1-2min.



4. Linzen toevoegen

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om. Voeg toe aan de pan met **groenten**, roer door en draai het vuur uit.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met 1el olijfolie. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en grill de **filets** 3-4min per kant. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper. Als je geen grillpan hebt, kun je de **groenten** uit de koekenpan scheppen en die pan gebruiken.



6. Dip maken

Roer de **zure room** los met de **rest van de dragon** en een snuf peper en zout. Schep de **peterselie** door de **linzensalade** en proef of je nog peper, zout of azijn wil toevoegen. Serveer de **varkensfilets** met de **linzensalade** en geef de **dragondip** erbij.