



Low-carb varkensreepjes

in Turkse bowl met basilicumyoghurt



ca. 25min



2 personen

De kruidenmix za'atar is een integraal onderdeel van de Arabische en Noord-Afrikaanse keuken. De belangrijkste smaken zijn wilde tijm, geroosterde sesam en zure sumak. Je kruidt er vandaag wat sappige varkensreepjes mee. En dat is niet alles; we serveren ze op Turkse wijze, in hartse basilicumyoghurt met verse dille, geroosterde paprika en een komkommersalade. Deze maaltijd is dus ook nog eens lekker low carb.

Wat je van ons krijgt

- 2 rode paprika's
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: basilicum en dille
- 1 beker hangop ⁷
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 2 varkensfiletlapjes
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote grillpan of koekenpan
- dunschiller

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 525kcal, vet 30.6g, koolhydraten 23.1g, eiwit 41.0g



1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **basilicum** fijn.



2. Yoghurt voorbereiden

Roer de **hangop** los met de **helft van de knoflook**, de **basilicum** en een flinke snuf zout. Zet tot het serveren in de koelkast.



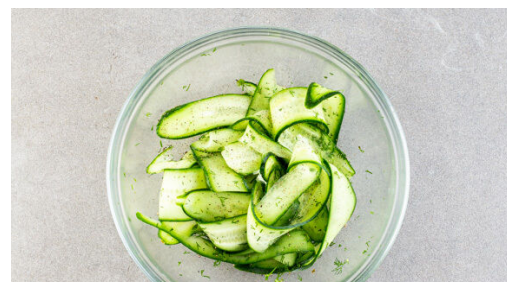
3. Paprika roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1 el olijfolie. Voeg de **paprika** en een snuf zout toe en bak 3-6min. Voeg de **rest van de knoflook** toe en bak nog ca. 2min mee, tot de **paprika** zacht is.



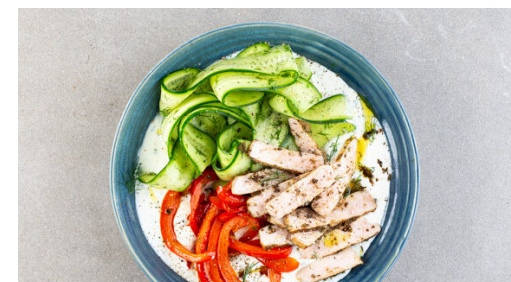
4. Vlees grillen

Meng de **za'atar** met 1 el olijfolie, 1 el azijn en een snuf zout. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **marinade**. Verhit een grillpan (of een middelgrote koekenpan) op middelhoog-hoog vuur en grill het **vlees** 2-3min per kant. Neem uit de pan en snijd in plakken.



5. Salade maken

Hak de **dille zonder harde steeltjes** grof. Snijd met een kaasschaaf of dunschiller lange linten van de **minikomkommer**. Meng de **dille** en **komkommer** met 1 el azijn een flinke snuf suiker en een snufje zout en peper.



6. Serveren

Verdeel de **basilicumyoghurt** over kommen of diepe borden en top met het **vlees**, de **paprika** en de **komkommersalade**. Bestrooi met (versgemalen) peper.