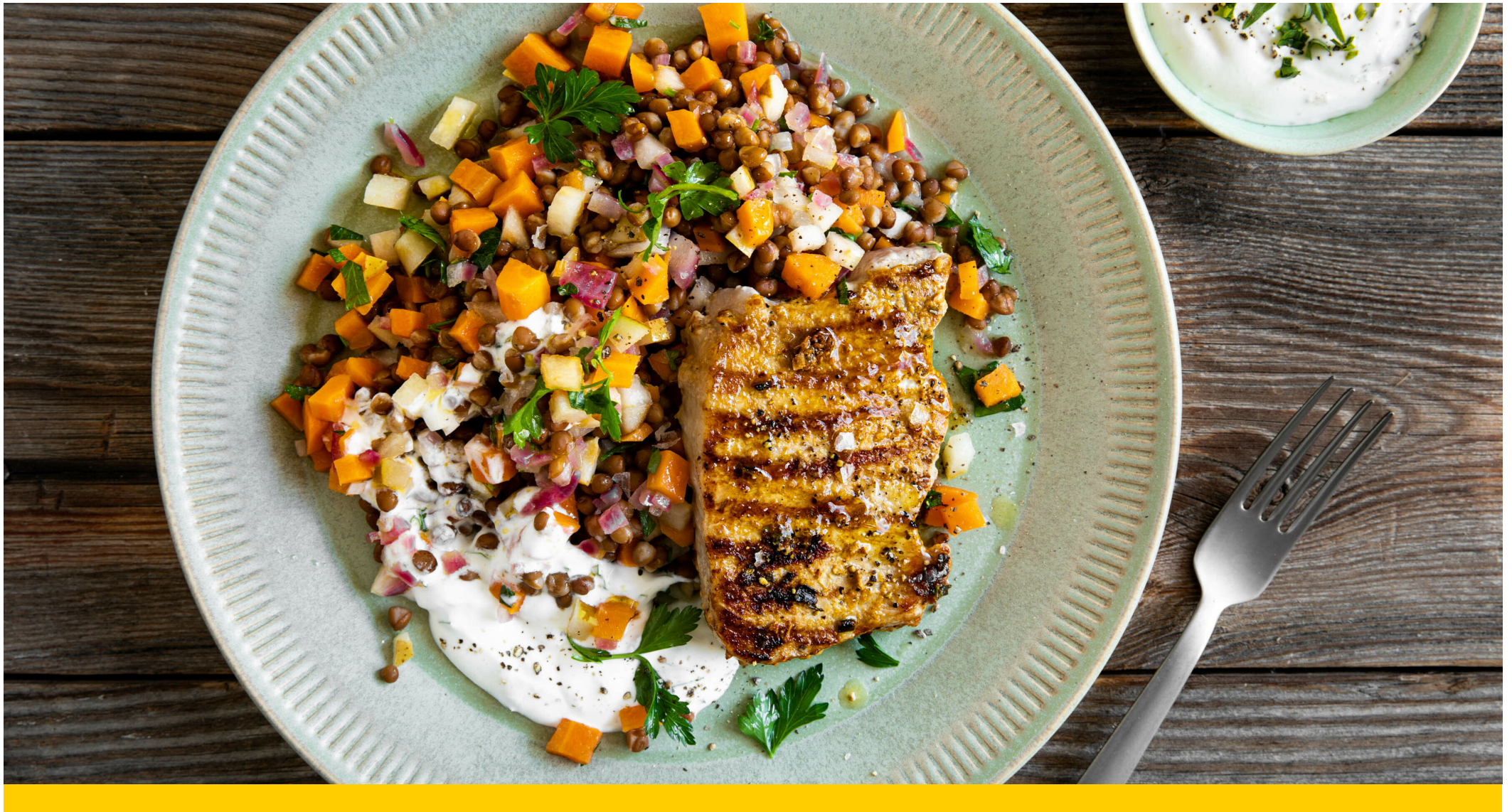




Gegrilde varkenslapjes met dragondip

op linsensalade met peer



20-30min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 15g verse kruidenmix: dragon & platte peterselie
- 2 varkenslapjes
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 peer
- 1 blik groene linzen
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grillpan

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 579kcal, vet 27.6g, koolhydraten 36.9g, eiwit 40.5g



1. Vlees kruiden

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



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in kleine blokjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Snijd de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **ui** en **wortel** 2-3min en voeg dan de **peer**, 2el water en 1el azijn toe. Bestrooi met een flinke snuf zout, suiker en peper en laat nog 1-2min garen.



4. Linzen toevoegen

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om. Laat even uitlekken en voeg toe aan de pan. Roer door en neem de pan van het vuur.



5. Vlees grillen

Neem het **vlees** uit de **marinade**, dep droog en wrijf in met 1el olijfolie. Verhit een grillpan (of middelgrote koekenpan) op middelhoog vuur en grill het **vlees** 3-4min per kant. Bestrooi met een flinke snuf zout en peper.



6. Dip maken

Roer de **yoghurt** los met de **rest van de dragon** en een snuf zout en peper. Schep de **peterselie** door de **linzensalade** en breng op smaak met azijn, zout en peper. Serveer het **vlees** bovenop de **linzensalade** en geef de **dragondip** erbij.