

DINNERLY



Varkenslapjes met pittige parelcouscous en een warme wortelsalade met komijn



ca. 30min



2 personen

Parelcouscous is heerlijk, ondanks dat geen echte couscous is! Het is gemaakt van geroosterde tarwe, en het is dus eerder een soort pasta. Ons maakt dat niks uit, want de structuur is geweldig en je kunt er alle kanten mee op. Vandaag serveren we deze pareltjes met een mals varkenslapje en een warme wortelsalade, alles flink scherp gekruid met chilivlokken. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 200g parelcouscous¹
- 1 zakje chilivlokken
- 1 wortel
- 1 zakje komijnzaad
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el boter⁷
- 2tl honing
- zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- 2 kleine kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 935kcal, vet 42.1g, koolhydraten 99.7g, eiwit 40.4g



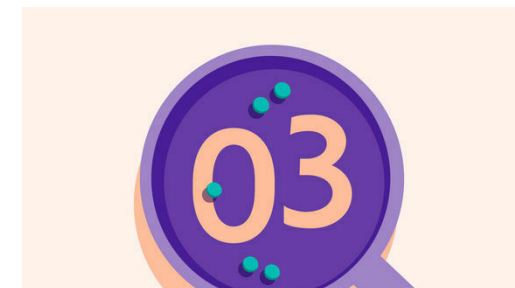
1. Groenten snijden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel de **ui** en snij in dunne halve ringen. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



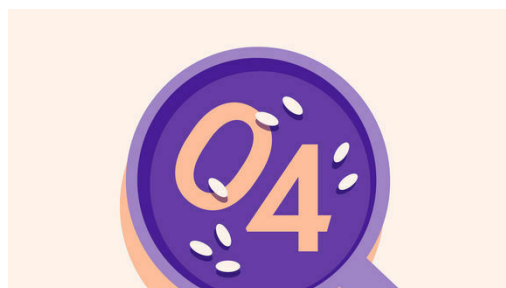
2. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan het kokende water. Zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft. Giet in een kom of schaal en zet afgedekt opzij. De pan gebruiken we direct weer.



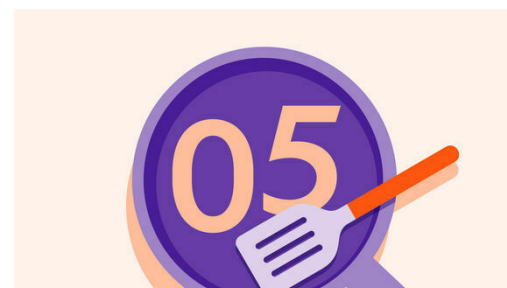
3. Groenten opzetten

Smelt 3e boter in de pan op middelhoog vuur. Roer 1el azijn erdoor. Voeg de **paprika**, **ui** en knoflook toe met een snuf zout en de **helft van de chilivlokken** (of meer naar smaak). Leg een deksel op de pan en laat ca. 10min bakken, tot de **paprika** zacht is.



4. Wortelsalade maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp deze grof. Verhit een tweede kleine kookpan met 1el olijfolie op laag vuur. Voeg de **wortel** en de **helft van de komijn** toe met een snuf zout. Leg een deksel op de pan en bak ca. 5min. Roer regelmatig. Roer 1el azijn, 2tl honing en 2el water erdoor, laat nog 1min koken en haal dan van het vuur.



5. Varkenslapjes braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Dep de **varkenslapjes** droog met keukenpapier. Bak het **vlees** 2-3min per kant tot het gaar en mooi bruin is. Kruid met wat zout. Schep de **couscous** door de **gebakken paprika**. Proef en breng evt. op smaak met 1el azijn en wat zout. Serveer de **couscous en groenten** met de **varkenslapjes** en **wortelsalade**.



6. In de bowl

Je kunt van dit gerecht ook mooie bowls maken! Snij de varkenslapjes in reepjes en verdeel de couscous met groente over diepe kommen. Schep het vlees en de wortel erop en geniet! Als je nog wat verse komkommer of cherrytomaten hebt liggen, kun je die toevoegen voor een extra frisse smaak.