



## Low-carb varkensreepjes

in Turkse bowl met basilicumhangop



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 hartige basilicumhangop 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 <sup>7</sup>
- 2 varkenslapjes
- 1 zakje za'atar <sup>11</sup>
- 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 567kcal, vet 35.5g, koolhydraten 22.5g, 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 **yoghurt** los met de **helft van de knoflook**, de **basilicum** en een flinke snuf zout. Zet tot het serveren in de koelkast.



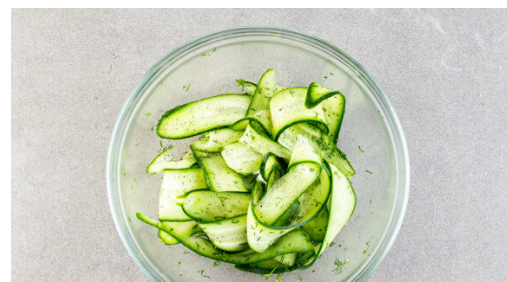
#### 3. Paprika roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1 el olijfolie. Voeg de **paprika** en een snuf zout toe en bak 5-8min. Voeg de **rest van de knoflook** toe en bak nog ca. 2min mee, tot de **paprika** zacht is.



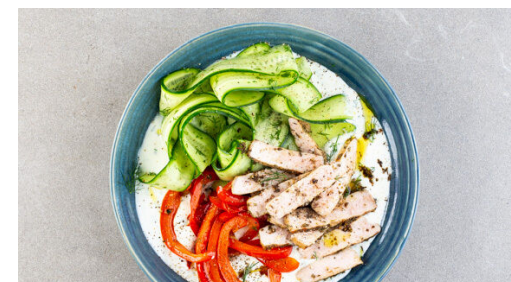
#### 4. Vlees grillen

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 medium tot 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 **komkommer**. Meng de **dille** en **komkommer** met 1 el azijn een flinke snuf suiker en een snufje zout en peper.



#### 6. Afmaken en serveren

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