



Gegrilde BBQ-varkensfilet

met een salade van appel, venkel en radijs



20-30min



2 personen

Zoals je inmiddels misschien weet, combineert varkensvlees uitstekend met fruit. Dat komt doordat varkensvlees van zichzelf wat zoet is. In dit zomerse gerecht grill je het varkensvlees met een marinade van BBQ-saus en honing. En je serveert het met een lichte salade van appel, venkel en radijs. De boel is dus nog lekker koolhydraatarm ook.

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 10g verse peterselie
- 1 limoen
- 1 appel
- 1 bosje radijsjes
- 1 minikomkommer
- 1 teen knoflook
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 2 varkenslapjes

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grillpan
- keukenrasp

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

Kooktip

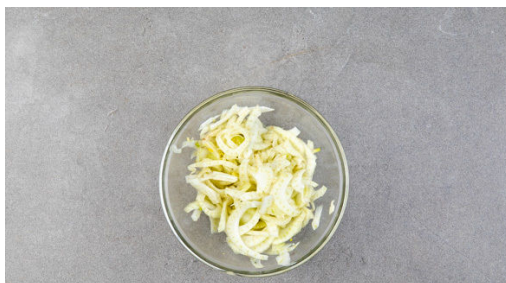
Als je geen grillpan hebt, kun je ook een gewone koekenpan gebruiken.

Allergenen

selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

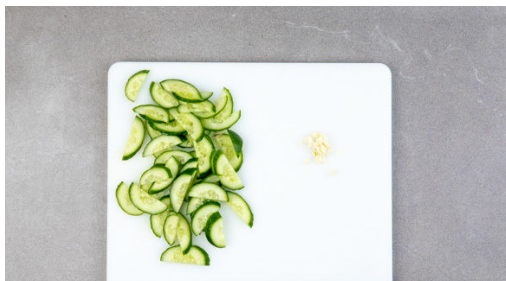
Voedingswaarde per portie

calorieën 471kcal, vet 22.4g, koolhydraten 38.9g, eiwit 31.1g



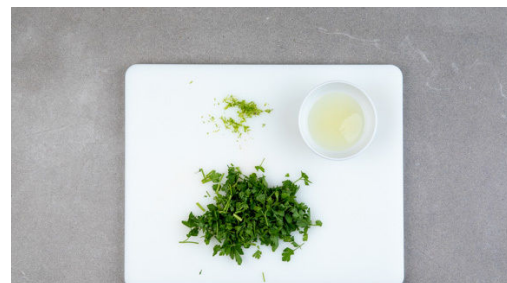
1. Venkel voorbereiden

Pluk het **loof** van de **venkel** en houd apart. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng met 1tl suiker en 1tl zout en kneed stevig door, tot de **venkel** iets zachter is.



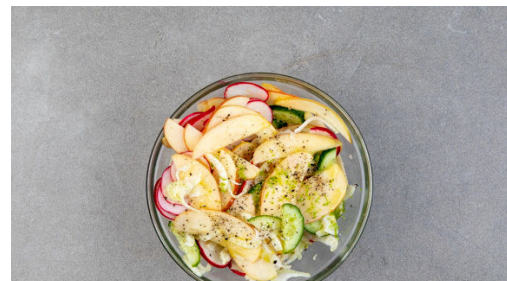
4. Komkommer snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



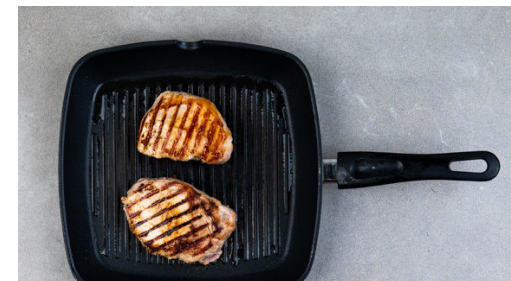
5. Salade afmaken

Meng de **venkel** met het **loof**, de **peterselie**, **appel**, **radijs** en **komkommer**. Breng de **salade** op smaak met de **limoenrasp**, 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf zout en peper.



3. Appel snijden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Hussel de **appel** om met het **limoensap**. Snijd de **radijsjes** in plakjes.



6. Vlees grillen

Meng de **BBQ-saus** met 1tl honing en evt. 1tl water. Dep het **vlees** droog en wrijf in met zout en peper. Verhit een grillpan op hoog vuur met 1el olijfolie en grill het **vlees** ca. 3min per kant. Voeg de **knoflook** en de **BBQ-saus** toe en schep om. Neem de pan van het vuur en laat het **vlees** ca. 2min rusten. Serveer met de **salade** en bedruip met de **sous**.