



Varkenslapjes met rodebietenhummus

met parelcouscous, amandelen en rozijnen



20-30min



2 personen

Parelcouscous ziet er niet alleen mooi uit, maar het smaakt ook uitstekend. De grotere korrels hebben een fijne, stevige bite die een beetje aan noedels doet denken. Je serveert de parelcouscous met peterselie, rozijnen en geschaafde amandelen. Erbij een mals stukje varkensvlees en prachtig roze bietenhummus.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 10g groentebouillonpoeder
- 250g voorgekookte rode bieten
- 25g tahin ¹¹
- 200g parelcouscous ¹
- 2 varkenslapjes
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje worcestershiresaus ^{1,4}
- 1 minikomkommer
- 1 zakje rozijnen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 955kcal, vet 35.8g, koolhydraten 113.2g, eiwit 47.0g



1. Ingrediënten hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



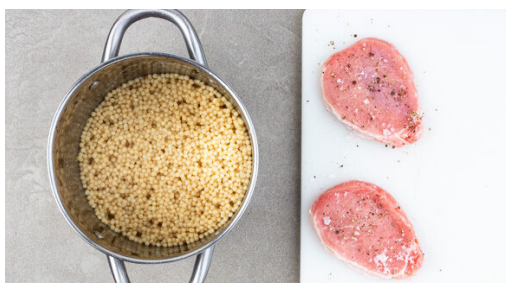
2. Bouillon voorbereiden

Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water.



3. Hummus maken

Snijd de **rode bieten** in grove stukken en doe ze met **50 ml bouillon** en de **tahin** in een kleine kookpan. Leg een deksel op de pan en warm het in ca. 5min op middelhoog vuur op. Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde **hummus**. Voeg beetje bij beetje wat water toe tot de **hummus** de gewenste dikte heeft. Breng verder op smaak met 1el boter en een snuf zout en peper.



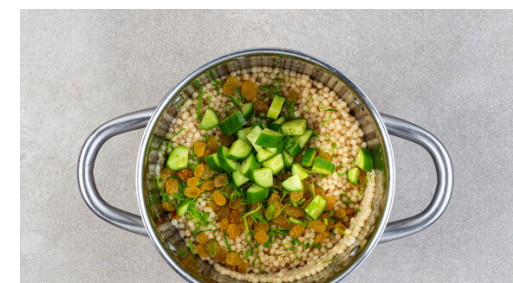
4. Parelcouscous koken

Breng in een 2e kleine kookpan **400ml bouillon** aan de kook. Voeg de **parelcouscous** toe als de **bouillon** kookt, doe een deksel op de pan en laat 8-10min garen op laag vuur, tot **alle bouillon** is opgenomen. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met een snuf peper en zout.



5. Vlees braden

Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** 1-2min. Schep uit de pan en zet opzij. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** 2-3min per kant. Voeg de **knoflook**, de **helft van de worcestershiresaus** en **50ml bouillon** toe. Laat de **sous** in 2-3min wat inkoken.



6. Parelcouscous afmaken

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes en roer ze met de **rozijnen** en **peterselie** door de **parelcouscous**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **parelcouscous** met het **vlees** en de **hummus**, besprenkel met de **sous** en bestrooi met de **amandelen**.