

DINNERLY



Varkenslapje met gebakken groenten met ui en frisse yoghurt dip



20-30min



2 personen

Wie zegt dat een gerecht niet geruststellend en licht tegelijk kan zijn? Vandaag combineren we de twee in een heerlijke maaltijd met geroosterde zoete aardappel, rode biet en tomaat, een mals gebraden varkenslapje en een frisse yoghurt dip.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 2 rode bieten
- 2 tomaten
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 varkenslapjes
- 1 ui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 657kcal, vet 38.5g, koolhydraten 41.1g, eiwit 35.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **zoete aardappel** en de **rode bieten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm. **Tip:** Rode biet kan nogal vlekken. Het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen. Snij de **tomaten** doormidden en verwijder de harde kern.



2. Groenten bakken

Meng de **groenten** met 2el olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak ca. 20min in de oven, tot de **groenten** gaar zijn.



3. Dip maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm fijn. Maak een **dip** van de **yoghurt**, **1tl paprikapoeder**, de knoflook, 1tl honing en een snuf peper en zout. Proef en breng op smaak met meer **paprikapoeder**, peper en zout.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid het aan beide kanten met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** 3-4min per kant, tot het bruin en gaar is. Haal het uit de pan en laat het op een bord rusten. De pan mét **bakvocht** gebruiken we zo weer.



5. Afmaken en serveren

Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne repen. Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw met 2tl olijfolie op hoog vuur. Bak de **ui** in 2-3min bruin. Schep het **vlees** en de **gebakken groenten** op borden, garneer met de **ui** en serveer de **yoghurtdip** erbij. Kruid naar smaak met (versgemalen peper).



6. Finishing touch

Om je gerecht net wat meer smaak en kleur te geven kun je er voor het serveren wat limoensap over druppelen, of hak een paar takjes koriander fijn en strooi ze erover.