



Snelle souvlaki van varkensvlees

met een Griekse boerensalade



20-30min



2 personen

Vlees op een spiesje is niet te weerstaan. Of je ze nou maakt in de keuken of op de barbecue, er is gewoon iets leuks aan eten van een spies. En het hoort ook helemaal bij de Griekse keuken, zoals we vandaag verkennen met gebraden souvlaki en een rijk gevulde salade met tomaten, komkommer en feta.

Wat je van ons krijgt

- 2 varkenslapjes
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 4 tomaten
- 100g feta ⁷
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml olijfolie
- 10ml azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- 4 satéprikkers

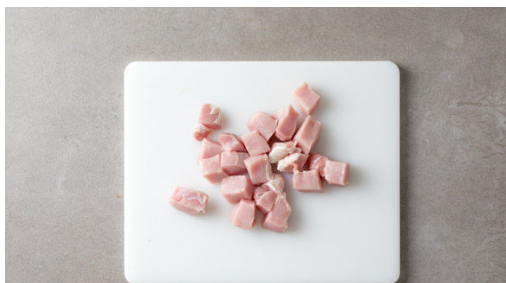
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

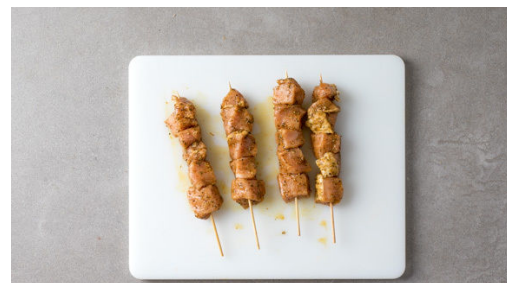
Voedingswaarde per portie

calorieën 592kcal, vet 41.8g, koolhydraten 17.9g, eiwit 38.5g



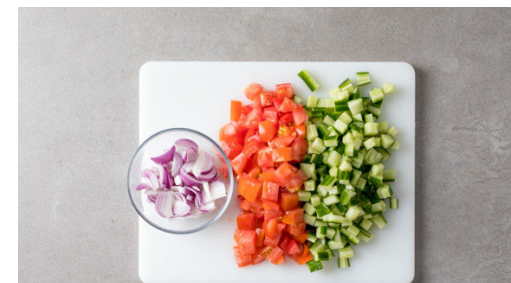
1. Vlees snijden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in blokjes van ca. 2cm.



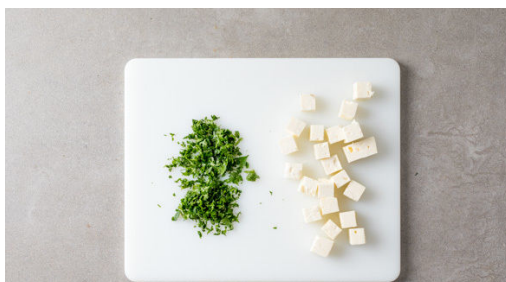
2. Spiesjes maken

Roer **1-2tl kruidenmix** door 1el olijfolie. (**Tip:** je kunt ook meer **kruidenmix** gebruiken, maar bewaar wel wat voor stap 5.) Meng het **vlees** met de **kruidenolie** en verdeel het dan over de 4 satéprikkers. Leg even opzij.



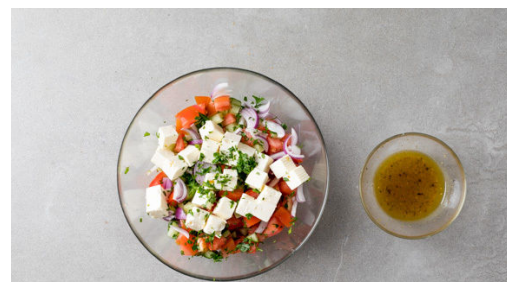
3. Groenten snijden

Pel de **ui** en snijd hem in dunne, halve ringen. Kruid met een snufje zout. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en in plakken van ca. 1cm breed. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snijd in blokjes van ca. 1cm.



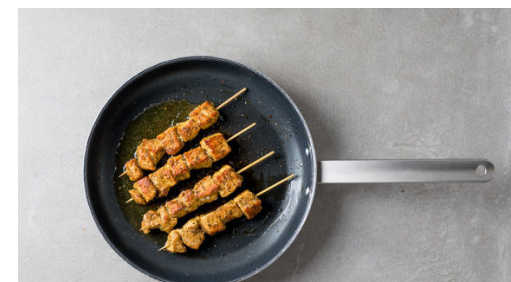
4. Feta snijden

Snijd de **feta** in kleine blokjes of verkruiemel hem met je vingers. Snijd de **peterselie mét steeltjes** fijn.



5. Salade mixen

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl azijn en **kruidenmix naar smaak**. Meng de **dressing** met de **ui, komkommer, tomaat, feta** en **peterselie**. Proef of je wat peper en zout wilt toevoegen.



6. Souvlaki bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **spiesjes** op hoog vuur 2-3min per kant, tot ze helemaal gaar zijn. Serveer de **souvlaki** met de **salade**.