



Varkensfilet met pruimensaus

met rijstsalade en amandelschaafsel



ca. 35min



2 personen

Varkensvlees en fruit is een geweldige combinatie. Vandaag serveer je gebraden varkensfilets met een smakelijke saus van verse pruimen, balsamico en sjalot. Erbij een stevige rijstsalade van bruine rijst, gevuld met een goeie berg groenten en verse dille. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 sjalotje
- 1 pruim
- 1x balsamicocrème ¹²
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje dukkah ¹¹
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 10g verse dille
- 2 varkenslapjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- ½tl honing
- peper en zout
- 35ml olijfolie
- 35ml balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 868kcal, vet 41.0g, koolhydraten 82.3g, eiwit 39.7g



1. Ingrediënten snijden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Pel en hak de **sjalot** fijn. Halveer de **pruimen**, verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** in stukjes.



2. Saus koken

Verhit een 2e kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **sjalot** en **pruimen** toe en bak 2-4min. Voeg de **balsamicocrème**, 2el balsamicoazijn, 50ml water en 1/2tl honing toe. Draai het vuur lager en laat het geheel 12-15min pruttelen, tot er een **jam-achtige saus** ontstaat. Voeg meer water toe als de **saus** te dik dreigt te worden.



3. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



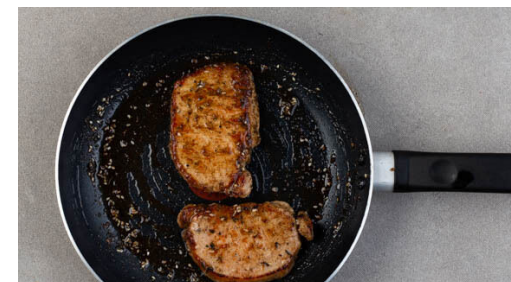
4. Amandelen roosteren

Rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin in een middelgrote, droge koekenpan. Neem uit de pan en laat afkoelen.



5. Salade maken

Meng de **helft van de dukkah** met de **mosterd**, 2el olijfolie en 1tl balsamicoazijn. Snijd de **komkommer** in blokjes en rasp de **wortel** grof. Hak de **dille incl steeltjes** fijn. Meng de **komkommer**, **wortel** en **dille** met de **dressing** en schep de **rijst** erdoor. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



6. Vlees braden

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Dep het **vlees** droog en braad het in ca. 3min per kant bruin en gaar. Bestrooi met de **rest van de dukkah** en een flinke snuf zout en peper. Serveer het **vlees** met de **pruimensaus** en de **rijstsalade** en bestrooi het geheel met het **amandelschaafsel**.