



Sappige varkensreepjes

op basilicumyoghurt met groenten



ca. 25min



2 personen

De kruidenmix za'atar is een integraal onderdeel van de Arabische en Noord-Afrikaanse keuken. De belangrijkste smaken zijn wilde tijm, geroosterde sesam en zure sumak. Je kruidt er vandaag wat sappige varkensreepjes mee en je serveert ze op hartige basilicumyoghurt. Erbij nog een komkommersalade met verse dille en geroosterde paprika en je lichte, lekkere en gemakkelijke maaltijd is af!

Wat je van ons krijgt

- 2 rode paprika's
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: basilicum en dille
- 1 beker hangop ⁷
- 2 varkensfiletlapjes
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote grillpan of koekenpan
- dunschiller

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 567kcal, vet 35.5g, koolhydraten 22.5g, eiwit 41.0g



1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes en hak ze fijn.



2. Yoghurt voorbereiden

Roer de **hangop** los met de **helft van de knoflook**, de **basilicum** en een flinke snuf zout. Zet tot het serveren in de koelkast.



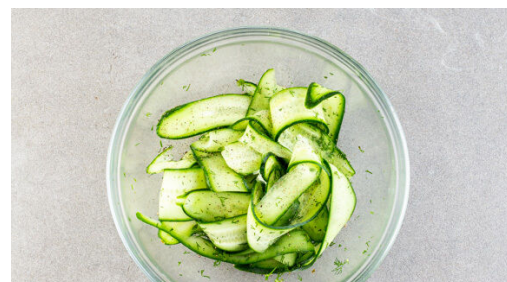
3. Paprika roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1 el olijfolie. Bak de **paprika** met een snuf zout in 5-8min zacht. Voeg ca. 2min voor het einde van de baktijd de **rest van de knoflook** toe en bak mee.



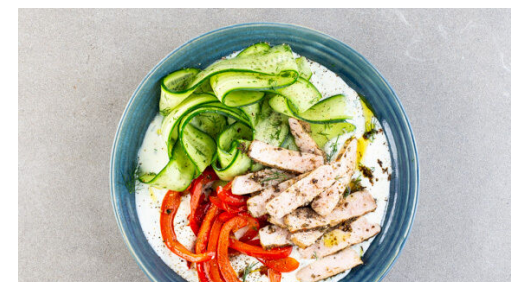
4. Vlees grillen

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **helft van de za'atar**, 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf zout. Verhit een grillpan of een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** 2-3min per kant. Neem uit de pan en snijd in reepjes.



5. Salade maken

Hak de **dille zonder harde steeltjes** grof. Snijd de **minikomkommer** met een kaasschaaf of dunschiller in lange linten. Meng de **komkommerlinten** met de **dille**, 1el azijn, een flinke snuf suiker en een snuf zout en peper.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **basilicumyoghurt** over kommen of diepe borden en top met het **vlees**, de **paprika** en de **komkommersalade**. Bestrooi naar wens met (versgemalen) peper.