

DINNERLY



Varkenslapjes met ui en appel met geroosterde aardappel en spinaziesalade



ca. 30min



2 personen

Tijd voor een echt luxe gerecht: mals gebakken varkenslapjes met kruidige ui en zachte ingekookte appel. Dat smaakt geweldig want de zoute en zoete ingrediënten vullen elkaar perfect aan. Voeg geroosterde aardappelwedges en frisse spinaziesalade met knapperige pompoenpitten toe en je maaltijd is helemaal compleet.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 appel
- 25g pompoenpitten
- 1 rode ui
- 2 varkenslapjes
- 100g babypinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 4tl boter ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- grote koekenpan

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

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 780kcal, vet 44.6g, koolhydraten 55.5g, eiwit 38.1g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in parten van ca. 2cm breed. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster de **aardappels** 22-25min in de oven, tot ze krokant zijn.



2. Appel bakken

Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snij het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een kleine kookpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak de **appel** met 1tl suiker al roerende ca. 5min. Voeg 1-2el water toe en bak nog 5min. Haal de pan dan van het vuur.



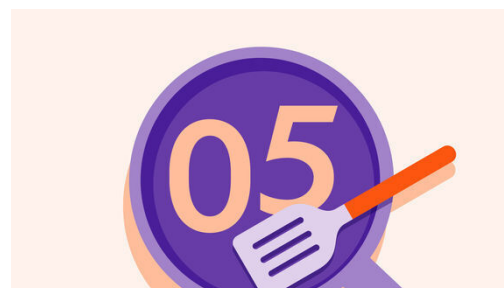
3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** 2-4min, tot ze een ploppend geluid maken en goudbruin zijn. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne plakken.



4. Ui en vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snuf zout toe en bak ca. 3min. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid aan beide kanten met een snuf peper en zout. Voeg het **vlees** toe aan de pan en bak in 2-3min per kant gaar. Roer 1tl boter, 2tl azijn en 1el water door de pan.



5. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water, 1tl mosterd en een snuf zout. Meng de **dressing** met de **spinazie** en de **pompoenpitten**. Garneer de **varkenslapjes** met de **appel** en serveer met de **aardappelpedjes** en **spinaziesalade**.



6. Houdbare appels

Oude appels die al een tijdje in de fruitschaal liggen kun je op dezelfde manier als in stap 2 inkoken. Zo blijven ze wat langer goed. Heerlijk op je muesli of als toetje!