

Varkensprocureur met loofpesto

en geroosterde wortel-linzensalade



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- verse peterselie
- rode ui
- bospeen met loof
- knoflook
- pijnboompitten ¹⁵
- Italiaanse harde kaas ⁷
- groene linzen
- varkensprocureur

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- oven
- staafmixer
- zeef

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

Kooktip

Vind je de pesto toch wat bitter? Roer er dan een snufje suiker of lepeltje honing door.

Allergenen

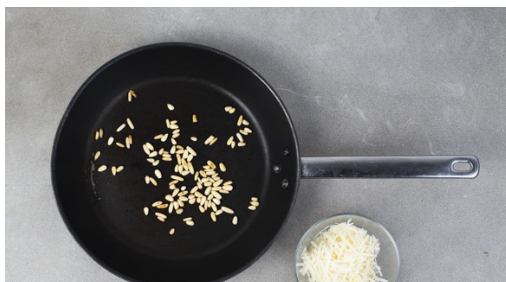
melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



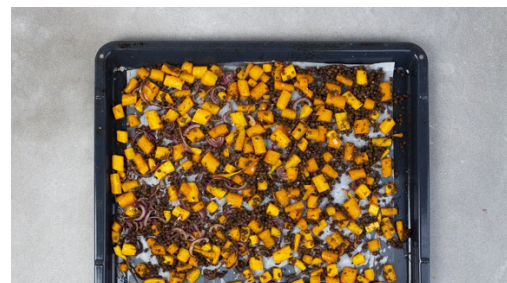
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Pluk het **loof** van de **bospeen** en houd dit apart voor de **pesto**. Schrob de **wortels** schoon, snijd ze in de lengte doormidden en dan in brede plakjes. Spoel de **linzen** in een zeef onder de koude kraan schoon. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



4. Pijnboompitten roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** 2-3min totdat ze goudbruin zijn en geuren. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden! Roer daarom regelmatig door en schep ze tijdig uit de pan. Pel de **knoflook**. Rasp de **kaas** grof.



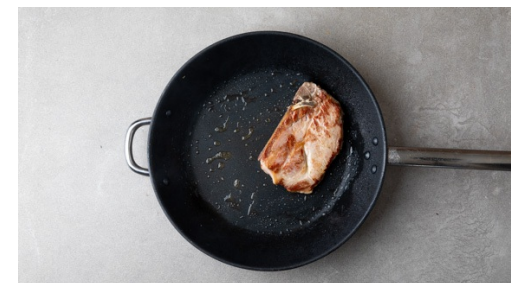
2. Groenten roosteren

Verdeel de **wortelplakjes**, **linzen** en **ui** over de bakplaat, besprenkel met 1-2el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Hussel om en bak dan 25-30min in het midden van de oven totdat de **wortels** gaar zijn.



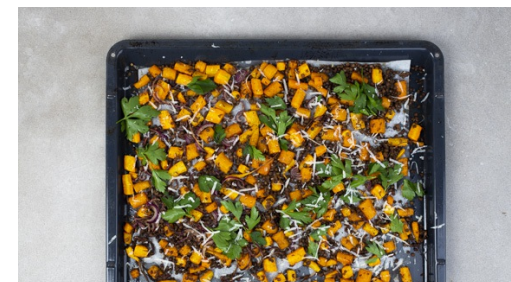
5. pesto maken

Was het **wortelloof** grondig en verwijder harde **steeltjes**. Doe het **loof** met de **knoflook**, **helft van de pijnboompitten**, **helft van de kaas**, 2el olijfolie en 1el water in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer en voeg evt. geleidelijk meer water toe, net zo veel totdat de **pesto** glad is. Breng de **pesto** op smaak met peper en zout (**zie kooktip, links**).



3. Varkensprocureur bakken

Verhit intussen 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en wrijf de **procureur** in met zout en peper. Doe het **vlees** in de pan en bak 8-10min op een kant, keer dan om en bak in nog 7-9min gaar. Test of het **vlees** gaar is door er op te drukken. Het is gaar als het **vlees** terugveert. Neem de **procureur** uit de pan en laat op een bord rusten.



6. Linzen en wortel mengen

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes grof en meng dit met de **geroosterde wortel-linzen** en bestrooi met de **rest van de kaas**. Snijd de **varkensprocureur** tegen de draad in dunne plakken. Schep de **wortel-linzensalade** op en serveer de **varkensprocureur** erbovenop. Besprenkel met de **pesto** en bestrooi met de **rest van de pijnboompitten**.