

Krokante mango-varkenslapjes

met wintergroenten en aardappelpuree



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- mango ketchup van The Ketchup Project
- rode ui
- panko ¹
- wortel
- pastinaak
- verse koriander
- limoen
- kruimige aardappels
- varkenslapje

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aardappelstamper
- bakpapier
- bakplaat
- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan met deksel
- oven met grillfunctie
- vergiet
- waterkoker

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

Kooktip

Geef de limoenpartjes bij het gerecht om erover uit te knippen of doe ze in een kan met water en laat even staan voor een heerlijk fris glas water met een natuurlijk smaakje.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil evt. de **wortel** en **pastinaak** en snijd ze in 1cm dikke schijfjes. Verdeel de **schijfjes groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, 1/4tl zout en peper naar smaak. Rooster de **groenten** 15min in de oven.



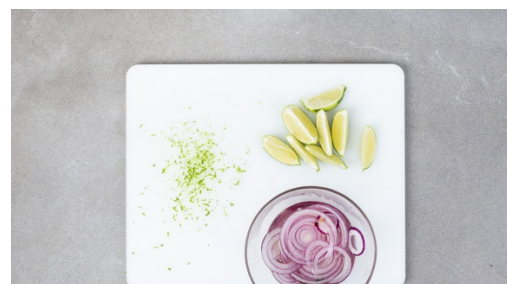
4. Varkenslapjes bakken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Zet de grill van de oven aan. Hussel de **groenten** op de bakplaat om. Schuif de **groenten** naar een kant van de bakplaat en leg de **varkenslapjes** ernaast. Bak alles 10-12min in het midden van de oven tot de **panko** goudbruin kleurt en het **vlees** gaar maar nog mals en evt. lichtroze van binnen is.



2. Aardappels koken

Schil intussen de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Doe de **aardappelstukken** met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan. Voeg genoeg water toe zodat de aardappels onderstaan. Breng aan de kook en kook de **aardappels** in 15-20min gaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op en doe de **aardappels** terug in de pan.



5. Limoen en ui voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn: *rasp alleen het groen van de schil en niet het wit*. Snijd de **limoen** in partjes (**zie kooktip, links**). Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne halve ringen. Doe de **ui** met 1-2tl azijn, een snuf zout en suiker in een kommetje en roer totdat de suiker is opgelost. Zet opzij om te marinieren.



3. Vlees voorbereiden

Wrijf intussen de **varkenslapjes** in met zout en peper. Bestrijk de bovenkant van de **varkenslapjes** met de **mango-ketchup**. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes fijn. Meng de **helft van de gehakte koriander** met de **panko** en 1/4tl zout. Bestrooi de **mango-varkenslapjes** met het **panko-mengsel** en besprenkel met 1tl olijfolie.



6. Aardappelpuree maken

Stamp de **aardappels** met een scheut **opgevangen kookwater**, 1/4tl zout, **1tl limoenrasp**, de **rest van de koriander** en evt. 1-2el boter tot een gladde **puree**. Voeg indien nodig meer **kookwater** toe. Serveer de **aardappelpuree** met de **varkenslapjes**, de geroosterde **groenten** en de **uienpickle**.