



Varkenslapjes op broccolisalade met maïs

met babyspinazie en pittige jalapeñodressing



ca. 40min



2 personen

Varkenslapjes hoef je alleen maar even kort dicht te schroeien en er komt een wereld aan smaken vrij. Vandaag serveer je dit malse vlees op een frisse salade van knapperige broccoli, maïs en babyspinazie. Maar dat is nog niet alles: hete jalapeñopepers en gebakken knoflook worden gecombineerd met crème fraîche tot een dressing waar gegarandeerd geen druppel van overblijft. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 verse maïskolf
- 1 broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 jalapeñopeper
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 varkenslapjes
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 100g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 3el boter ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef
- staafmixer met beker

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

Kooktip

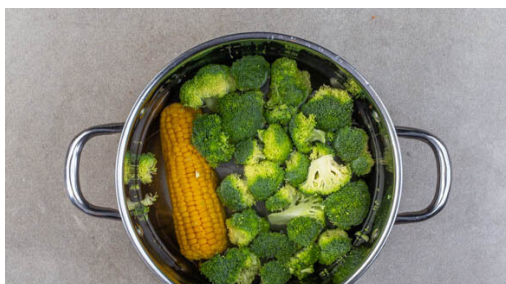
Verwijder de zaadlijsten van de peper om het gerecht minder scherp te maken of gebruik de helft van de peper.

Allergenen

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

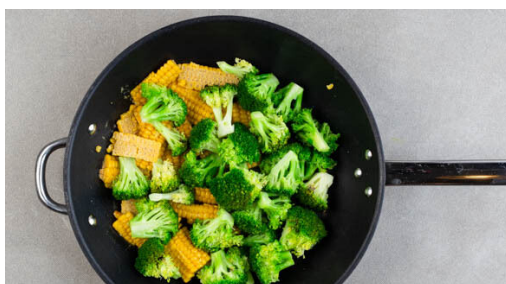
Voedingswaarde per portie

calorieën 690kcal, vet 52.7g, koolhydraten 17.1g, eiwit 36.4g



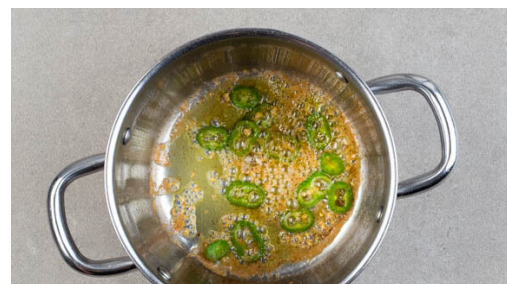
1. Groente koken

Breng voldoende gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **maïs** en **broccoli**. Verwijder de bladeren en witte draden van de **maïskolf**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Kook de **maïs** in ca. 12min op middelhoog vuur gaar. Voeg de **broccoli** er in de laatste 2min aan toe en kook mee. Giet de **groente** af in een zeef.



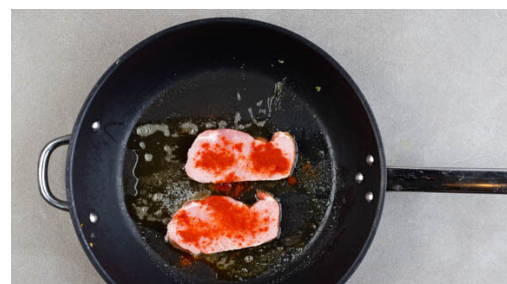
4. Groente bakken

Snijd met een scherp mes de korrels van de maïskolf. Pak een middelgrote koekenpan en laat 1el boter op middelhoog vuur smelten. Voeg de **maïs** en de **broccoli** toe en bak 3-5min tot de **groente** lichtbruin zijn. Haal de **groente** uit de pan en meng met de **vinaigrette**.



2. Jalapeño fruiten

Pel de **knoflook** en snijd heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Snijd de **jalapeñopeper** in dunne ringetjes. Laat 1el boter in een kleine koekenpan smelten op middelhoog vuur. Voeg de **jalapeñopeper** toe en fruit 1-2min. Voeg de **knoflook** en 1tl honing toe en laat ca. 1min meegaren. Haal de kookpan van het vuur.



5. Vlees braden

Bestrooi het **vlees** met **de helft van het paprikapoeder** voeg 1el boter toe en braad het vlees in dezelfde pan op middelhoog vuur 2-3min per kant. Kruid met peper en zout.



3. Dressing pureren

Pak een hoge maatbeker en pureer de **jalapeñomix**, de **crème fraîche**, 1tl azijn en een flinke snuf peper en zout tot een **dressing**. Meng evt. met 1-2el water als je de dressing te dik vindt. Pak een schoteltje en roer 1el olijfolie, 1el azijn en 1tl mosterd tot een **vinaigrette**.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** in dunne reepjes. Meng de **spinazie** met de **broccoli** en de **maïs**. Verdeel de **salade** over borden, samen met het **vlees**. Besprenkel met wat **jalapeñodressing** en serveer.