

DINNERLY



Varkenslapjes met tomaten-olijvensaus op kruidige couscous en komkommersalade



ca. 30min



2 personen

Vandaag is het een feestelijke bedoening: allerlei kleurrijke ingrediënten die nog beter smaken dan ze er al uitzien! Een mooi gebakken varkenslapje op zachtgele couscous, met daarbij een sprankelende groen-rode salade van komkommer en tomaat. Voor wat extra textuur rooster je zonnebloempitten erbij. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25g zonnebloempitten
- 150g biologische volkoren couscous²
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 varkenslapjes
- 2 tomaten
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter³
- 2el mayonaise¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

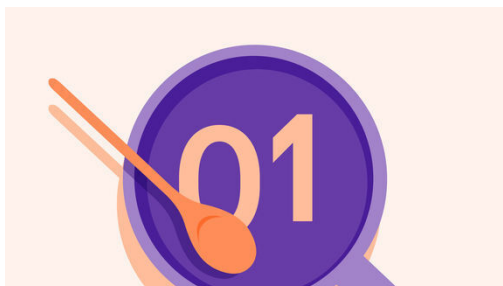
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

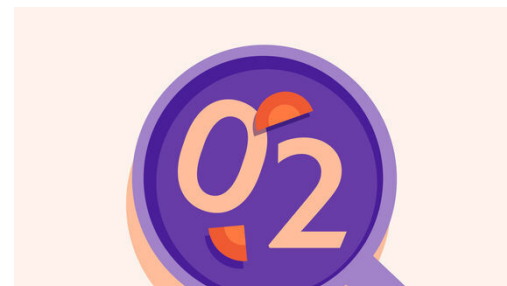
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 830kcal, vet 45.6g, koolhydraten 61.9g, eiwit 41.0g



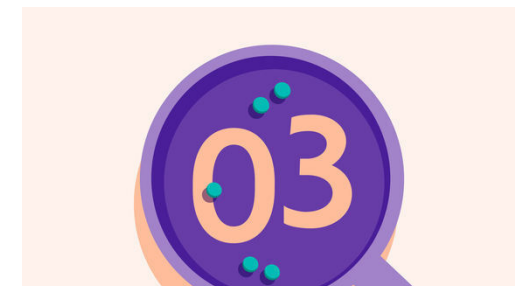
1. Pitten & knoflook bakken

Kook 300ml water in een waterkoker. Pel 1 teen knoflook en snij grof. Smelt 1el boter in een kleine kookpan. Voeg de knoflook en de **helft van de zonnebloempitten** toe en bak 2-3min op middelhoog vuur tot de boter goudbruin kleurt en de knoflook begint te geuren.



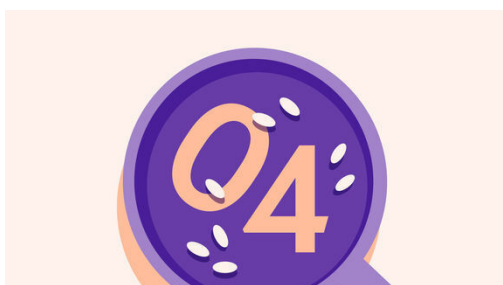
2. Couscous garen

Haal de pan van het vuur en schep de **couscous** erdoor. Giet het hete water erbij, kruid met een flinke snuf zout en roer alles goed door. Leg een deksel op de pan en laat de **couscous** 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork en kruid met een snuf peper en zout.



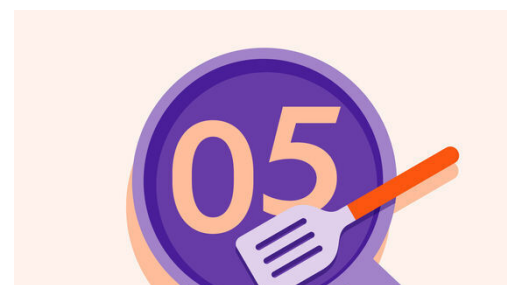
3. Vlees bakken

Maak een **marinade** van de **helft van de kruidenmix** en 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf in met de **marinade**. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** ca. 3min per kant tot het goudbruin is. Haal uit de pan en zet even opzij – de pan gebruiken we zo weer. Snij de **tomaten** in kleine blokjes en hak de **olijven** klein.



4. Saus maken

Voeg de **helft van de tomaten** en de **helft van de olijven** met 100ml water toe aan de koekenpan. Breng op middelhoog vuur aan de kook en laat 4-5min borrelen tot de helft verdampt is. Zet het vuur laag en roer langzaam 2el mayonaise erdoor. Kruid met een snuf peper en zout en een scheutje azijn. Proef de **saus** en voeg evt. nog wat peper en zout toe.



5. Salade maken & serveren

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in kleine blokjes. Maak een **salade** van de **komkommer**, de **rest van de tomaat**, **olijven** en **zonnebloempitten**, 1tl azijn en een snuf peper en zout. Snij de **varkenslapjes** in repen en serveer met de **couscous**, de **salade** en de **saus**.



6. Kaas erbij?

Dit gerecht heeft wel wat weg van een flinke Griekse salade. Als je daarvan houdt, kun je wat feta over de borden brokkelen. Eet je liever geen melkproducten? Breng het geheel dan eventueel verder op smaak met een kneep citroensap.