



<650kcal: Varkensmedaillons in uienjus

op zoete aardappelpuree met tomatensalade



30-40min



2 personen

Varkensmedaillons in hartige uienjus zijn op zichzelf al een feestje, maar in combinatie met zoete aardappelpuree smaken ze zo mogelijk nog beter. Het zoete van de aardappels en wortel past perfect bij het varkensvlees, wat van zichzelf ook een beetje zoet is. De tomatensalade zorgt voor een fris zuurtje om al deze rijke smaken in balans te brengen.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 varkenshaas
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter ⁷
- 2tl bloem ¹
- 2tl mosterd ¹⁰
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

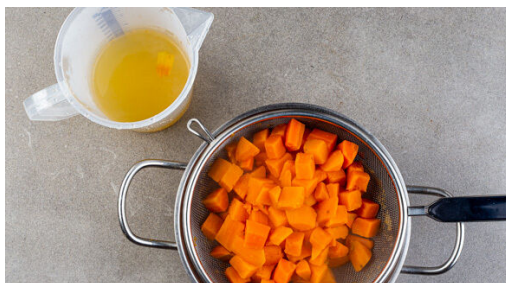
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 592kcal, vet 24.9g, koolhydraten 52.2g, eiwit 35.0g



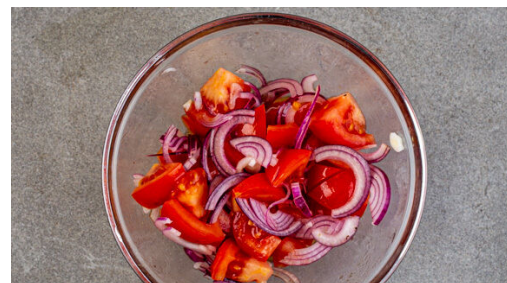
1. Groenten koken

Breng ruim gezouten water voor de **zoete aardappels** en de **wortel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in grove stukken. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm ook in grove stukken. Voeg de **groenten** toe aan de pan zodra het water kookt en kook in 10-12min gaar. Giet af in een vergiet en vang daarbij het **kookwater** op.



4. Ui fruiten

Zet de gebruikte koekenpan terug op medium tot hoog vuur met 1tl boter. Voeg de **rest van de ui** en een snuf zout toe en bak in 2-3min glazig en goudbruin.



2. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2el azijn en een ½tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaten** in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Meng de **tomaat** en **ca. ½ van de ui** met de **dressing**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



5. Jus inkoken

Strooi **1tl bouillonpoeder** en 2tl bloem in de pan en bak 1-2min. Schenk er **250ml kookwater** bij en voeg 2tl mosterd toe. Laat de **saus** 3-4min inkoken en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Neem de pan van het vuur, voeg de **medaillons** toe en warm ze op in de **saus**.



3. Vlees braden

Dep het **vlees** droog, snijd het in **6 medaillons** en bestrooi ze met een flinke snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Braad de **medaillons** in 2-3min per kant stevig aan. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



6. Puree stampen

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Laat 1tl boter smelten in de gebruikte kookpan, neem de pan van het vuur en doe de **groenten** erin. Stamp tot een **groe puree** en voeg evt. wat **kookwater** toe om de **puree** smeugiger te maken. Roer de **bosui** erdoor en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **puree** met het **vlees in saus** en de **salade**.