

DINNERLY



V: Tijmvarkenslapjes uit de oven met aardappelpuree, Vichy-wortels en tomaat



ca. 30min



2 personen

Wie wil er nou niet een sterrenrestaurant in huis? Door deze fancy varkenslapjes met tijm uit de oven komt die droom helemaal uit. Zeker in combinatie met de wortels die we op de zogenaamde "Vichy"-manier bereiden: opgebakken met peterselie en ui, geglaceerd met wat suiker en dan kort gekookt. De smaken zijn uitgekiend en gebalanceerd en er is een hoop afwisseling in textuur. Ja, dit gerecht kan met gemak op iedere dagkaart.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruidige aardappels
- 2 wortels
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 ui
- 2 tomaten
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 100ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

KOOKTIP

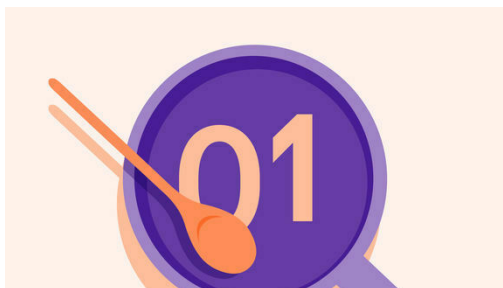
Je kunt ook meer peterselie en tijm gebruiken, als je wilt.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

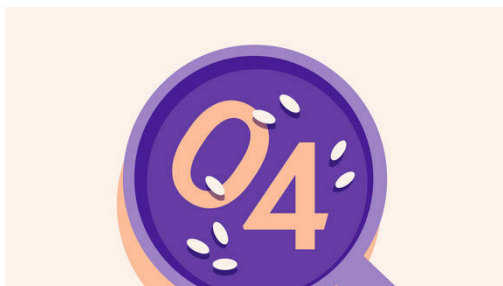
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 679kcal, vet 30.9g, koolhydraten 60.8g, eiwit 36.5g



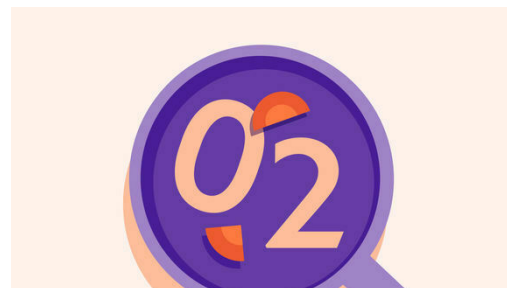
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Kook ze in ca. 15min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **aardappels** afgedekt in de pan opzij.



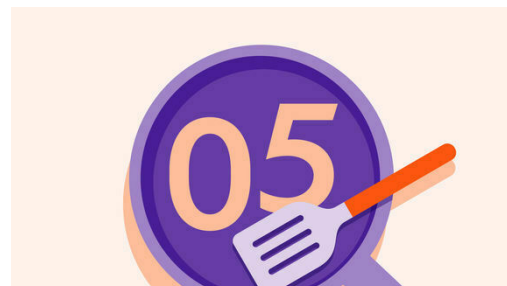
4. Vichy-wortels maken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie of boter. Bak de **rest van de ui** en de **wortel** ca. 2min. Kruid met 1tl suiker en een snuf peper en zout. Voeg 200ml heet water toe en laat het geheel 3-4min inkoken, tot de **wortel** beetgaar is. Roer de **peterselie** erdoor, neem van het vuur en zet afgedekt opzij.



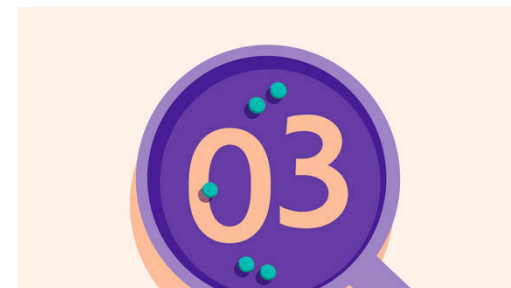
2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortels** en snij in dunne plakjes. Snij de **helft van de peterselie mét steeltjes** fijn. Pluk de **helft van de tijmblaadjes**. Pel en snipper de **ui** fijn. Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in dunne partjes. Dep het **vlees** droog en kruid met peper en zout.



5. Aardappels stampen

Voeg 100ml melk en 1el boter toe aan de **aardappels** en stamp tot een zachte puree. Proef en breng op smaak met wat zout. Schep de **tomaten** uit de ovenschaal en kruid ze met peper en zout. Verdeel het **vlees**, de **tomaten**, **aardappelpuree** en **wortel** over borden en serveer.



3. Vlees voorgaren

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 1min per kant. Voeg de **helft van de ui** toe en bak ca. 1min mee. Schep het **vlees** en de **ui** in een middelgrote ovenschaal, de pan gebruiken we zo weer. Verdeel de **tomaten** over de ovenschaal, bestrooi met de **tijmblaadjes** en bak 10-12min in de oven.



6. Niet voor melkmuilen

Heb je geen melk in huis of wil je niet te veel zuivel gebruiken? Je kunt de melk ook uit het recept weglaten. Gebruik dan alleen boter en evt. wat kookwater – schep een kopje water uit de pan voor je de aardappels afgiet en voeg dit beetje bij beetje toe aan de puree.