

DINNERLY



Varkenslapjes met parelcouscous op gegrilde romanasla



ca. 25min



2 personen

Wij krijgen maar geen genoeg van parelcouscous! De kleine ronde balletjes zijn heerlijk van smaak en textuur en zien er ook nog eens mooi uit op je bord. We combineren ze vandaag met kruidige gebraden varkensslapjes, wortel en dadels. En om het nog specialer te maken grillen we de romanasla, zodat het een lekkere gekarameliseerde en rokerige smaak krijgt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 50g gedroogde dadels
- 1 zakje ras el hanout
- 200g parelcouscous¹
- 2 kroppen babyromanasla
- 2 procureurlappen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl mosterd²
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 946kcal, vet 40.6g, koolhydraten 106.8g, eiwit 38.8g



1. Knoflook bakken

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de knoflook ca. 30sec. Voeg 500ml water en een flinke snuf zout toe en breng aan de kook.



2. Parelcouscous koken

Schrob of schil de **wortel** en snij in blokjes van 0,5cm. Voeg de **wortel**, de **dadels**, de **helft van de kruidenmix**, de **parelcouscous** en 1tl honing toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan en kook het geheel 8-10min, tot de **couscous** al het water opgenomen heeft en de **wortel** zacht is.



3. Sla grillen

Snij de **sla** in de lengte in parten van ca. 2cm. Bestrijk ze met 1el olijfolie en kruid met een snuf zout. Verhit een droge, middelgrote koeken- of grillpan op hoog vuur. Gril de **sla** ca. 2min per kant, tot ie mooi bruin is. Neem uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf rondom in met de **rest van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte pan op hoog vuur en bak het **vlees** 2-4min per kant, tot het goudbruin en gaar is. Zet het vuur eventueel lager, als het **vlees** te snel donker wordt.



5. Afmaken en serveren

Klop een **vinaigrette** van 2el olijfolie, 2el (wittewijn)azijn, ½tl mosterd, ½tl zout en een flinke snuf peper. Schep de **vinaigrette** door de parelcouscous. Snij het **vlees** diagonaal in repen van ca. 2cm breed. Verdeel de **parelcouscous** en **gegrilde sla** over borden en serveer het **vlees** erop.



6. Verkoelende extra's

Onze ras el hanout kruidenmix heeft een intense smaak. Als verfrissend contrast kun je daar wat (Griekse) yoghurt bij serveren.