

DINNERLY



Fit+ Malse varkenslapjes op bonensoep met pompoen en boerenkool



ca. 30min



2 personen

Wat een mix van ingrediënten en ideeën! Een heerlijke, rijke soep met boterbonen, hokkaidopompoen en boerenkool, op smaak gebracht met bijzondere vadouvankruiden. Dan bak je varkenslapjes en serveert ze op die prachtige soep. Leuk om te maken, nog leuker om te eten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g boerenkool
- 1 ui
- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 zakje vadouvan-kruiden
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

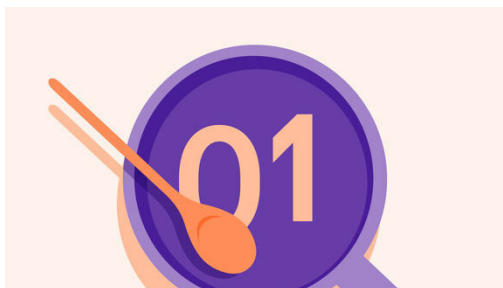
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

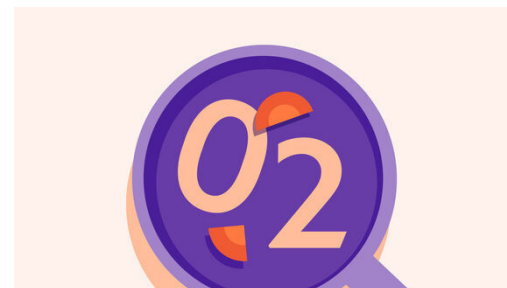
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 680kcal, vet 32.6g, koolhydraten 46.0g, eiwit 42.9g



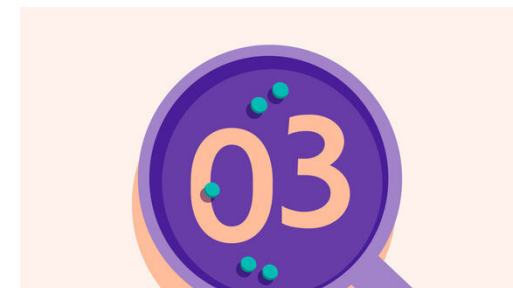
1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **boerenkool** van de harde stengels en hak de **bladeren** grof. Pel de **ui**, snij in vieren en haal de lagen van elkaar. Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snij de **pompoen incl. schil** in grove blokjes. Pel 1 teen knoflook en hak fijn.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **boerenkool** toe en bak 2-3min, tot ie uit elkaar valt. Voeg de **ui**, **pompoen** en knoflook toe en bak 3-5min tot de **ui** glazig wordt. Roer regelmatig. Zet dan het vuur iets lager en voeg de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout toe.



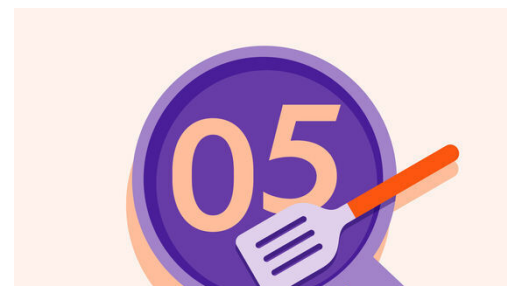
3. Bonensoep opzetten

Spoel de **bonen** met koud water af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Giet 1el azijn bij de **groente** en schraap over de bodem om harde stukjes los te maken. Schenk 450-500ml water erbij en roer ½ van het **bouillonpoeder** erdoor. Breng de **soep** aan de kook, voeg de **bonen** toe en zet het vuur weer iets lager. Laat de **soep** 15-17min borrelen, tot de **pompoen** zacht is.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het rondom in met wat peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 2-3min per kant tot het gaar is. (Zie ook de tip in **stap 6**.)



5. Afmaken en serveren

Proef de **bonensoep** en breng verder op smaak met **bouillonpoeder**, peper en zout, en evt. een drupje azijn. Snij het **vlees** in brede plakken. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen en serveer het **vlees** erop.



6. Beter met boter

Om het vlees nog wat lekkerder en decadenter te maken, heb je niks meer nodig dan een beetje bakboter. Bak het vlees 2-3min op 1 kant, draai het om en doe 1-2el boter in de pan. Bak 2-3min op de andere kant tot het gaar is, en schep dan gesmolten boter over het vlees heen.