

DINNERLY



Malse varkenslapjes en aardappels met ovengroente met misopasta



ca. 40min



2 porties

Een mooi varkenslapje gaat er altijd wel in. Maar wat zeg je ervan als we daar heel bijzondere groente bij serveren? Aardappels verrijkt met pittige cajunkruiden en pastinaak en venkel uit de oven op smaak gebracht met misosaus. Superhartig, heel umami, erg verrassend en vooral harstikke lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 pastinaken
- 1 venkel
- 25g misopasta ⁴
- 2 uien
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ½el boter ²
- 1tl mosterd ³
- ½el honing
- ½el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ⁵

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- dunschiller

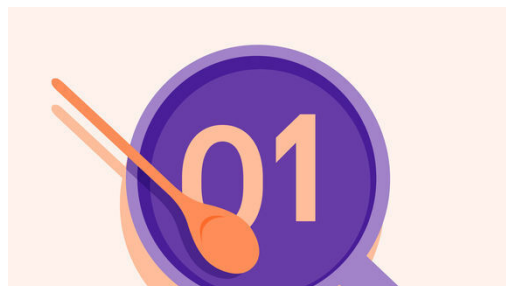
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3), Soja (4), Zwaveldioxide en Sulfieten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

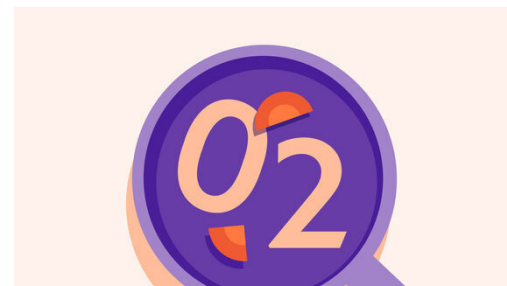
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 741kcal, vet 31.0g, koolhydraten 71.0g, eiwit 37.3g



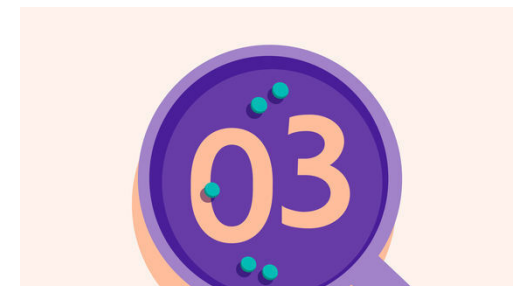
1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Hussel de **aardappels** in een ovenschaal om met 1el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Schil de **pastinaken** en snij ze in de lengte in vieren. Verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel**, halveer de **knol** en snij in repen van ca. 1,5cm breed.



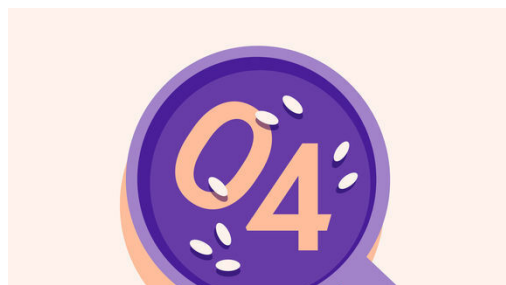
2. Groente roosteren

Meng de **helft van de misopasta** met ½el honing, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Meng deze **dressing** door de **pastinaak** en **venkel**. Leg de **groente** op een bakplaat met bakpapier en rooster de **aardappels** en **groente** 25-30min in de oven, tot alles goudbruin en gaar is. (Zie ook de **tip** in stap 6.)



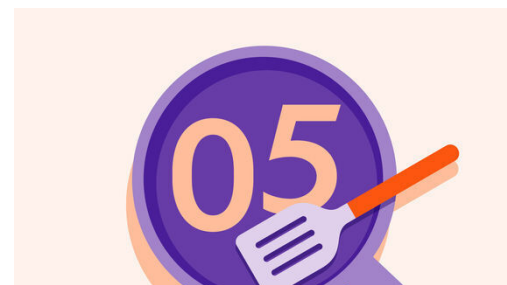
3. Ui fruiten

Pel en halveer de **uien** en snij ze in dunne reepjes. Smelt ½el boter in een kleine kookpan. Voeg de **ui** toe en bak op middelhoog vuur in ca. 4min glazig.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid rondom met wat peper en zout. Meng de **rest van de misopasta** met 1tl mosterd en wrijf het **vlees** hiermee in. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ½el olijfolie en bak het **vlees** in 3-4min per kant scherp aan.



5. Afmaken & serveren

Roer de **rest van de kruidenmix** en ½el bloem door de **ui** en bak 2min terwijl je blijft roeren. Voeg 1el balsamicoazijn en 100-150ml water toe, breng aan de kook en laat 2-3min zachtjes borrelen tot de **sous** wat is ingedikt. Proef en voeg evt. wat peper en zout toe. Verdeel de **aardappels**, de **ovengroente** en het **vlees** over de borden en bedruppel naar smaak met de **sous**.



6. Je beste vriend, de oven

Je kan het vlees ook heel eenvoudig in de oven bereiden: voeg 1el olijfolie toe aan de miso-mosterdmarinade en leg het vlees op de aardappels. Bak ca. 25min en wentel halverwege de baktijd om. Dat scheelt werk én afwas!