

DINNERLY



Varkenslapjes met ui en appel met geroosterde aardappel en spinaziesalade



ca. 30min



2 personen

Tijd voor een echt luxe gerecht: mals gebakken varkenslapjes met kruidige ui en zachte ingekookte appel. Dat smaakt geweldig want de zoute en zoete ingrediënten vullen elkaar perfect aan. Voeg geroosterde aardappelwedges en frisse spinaziesalade met knapperige pompoenpitten toe en je maaltijd is helemaal compleet.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 appel
- 25g pompoenpitten
- 1 rode ui
- 2 varkenslapjes
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 4tl boter¹
- 1tl mosterd²
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- grote koekenpan

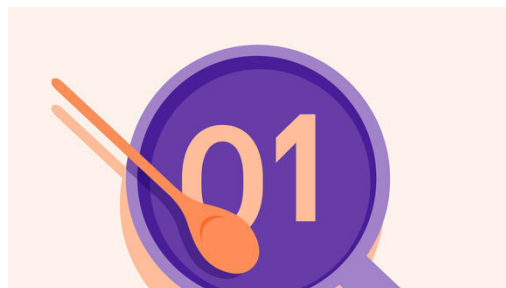
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

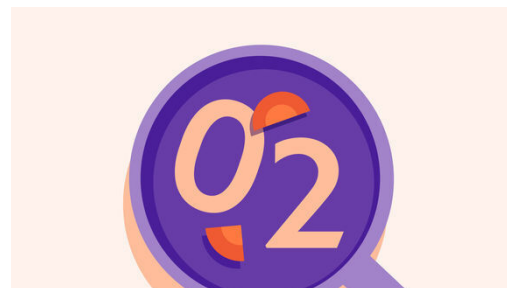
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 780kcal, vet 44.6g, koolhydraten 54.8g, eiwit 38.1g



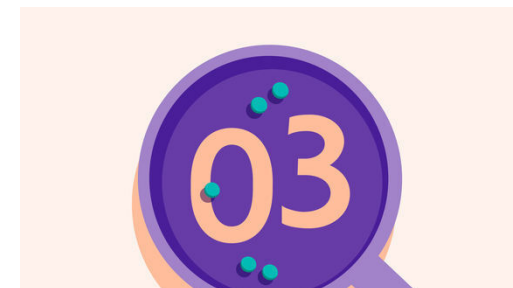
1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels incl. schil** in parten van ca. 2cm breed. Hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout, en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **aardappels** 22-25min in de oven, tot ze krokant zijn.



2. Appel bakken

Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snij het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 1cm. Smelt 1el boter in een kleine kookpan. Voeg de **appel** toe met 1tl suiker en bak al roerende ca. 5min op middelhoog vuur. Voeg 1-2el water toe en bak nog 5min. Haal de pan dan van het vuur.



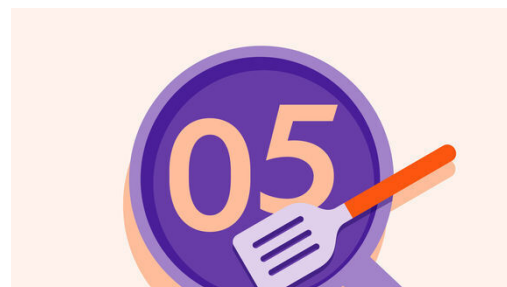
3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** in 2-4min goudbruin. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne reepjes.



4. Ui en vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** en een snuf zout toe en bak ca. 3min. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid aan beide kanten met een snuf peper en zout. Voeg het **vlees** toe aan de pan en bak in 2-3min per kant gaar. Roer 1tl boter, 2tl azijn en 1el water door de pan en wentel het **vlees** erdoor.



5. Afmaken en serveren

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water, 1tl mosterd en snuffen suiker, peper en zout. Meng de **dressing** met de **spinazie** en de **pompoenpitten**. Verdeel de **varkenslapjes**, **ui** en de **appel** over de borden en serveer met de **aardappels** en **spinaziesalade**.



6. Houdbare appels

Oude appels die al een tijdje in de fruitschaal liggen kun je op dezelfde manier als in stap 2 inkoken. Zo blijven ze wat langer goed. Heerlijk op je muesli of als toetje!