



Special <650kcal: Varkensmedaillons

op zoeteaardappelpuree met tomatensalade



30-40min



2 personen

Varkensmedaillons in hartige uienjus zijn op zichzelf al een feestje, maar in combinatie met zoeteaardappelpuree smaken ze zo mogelijk nog beter. Het zoete van de aardappels en wortel past perfect bij het varkensvlees, wat van zichzelf ook een beetje zoet is. De tomatensalade zorgt voor een fris zuurtje om al deze rijke smaken in balans te brengen.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 varkenshaas
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter ⁷
- 2tl bloem ¹
- 2tl mosterd ¹⁰
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

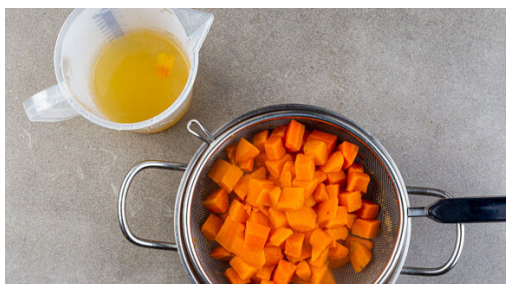
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 589kcal, vet 24.9g, koolhydraten 51.5g, eiwit 35.0g



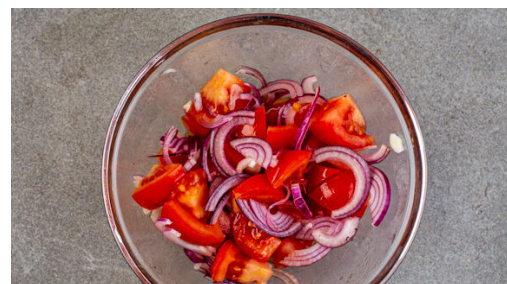
1. Groente koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **zoete aardappels** en de **wortel**. Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in grove stukken. Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd 'm ook in grove stukken. Voeg de **groente** toe aan het kokende water en kook in 10-12min gaar. Giet af in een vergiet en vang daarbij het **kookwater** op.



4. Ui bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl boter. Bak de **rest van de ui** met een snuf zout 2-3min, tot ze zacht en bruin beginnen te worden.



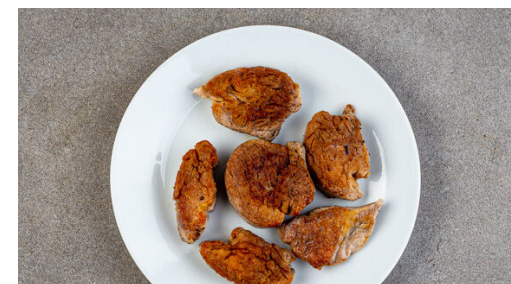
2. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2el azijn en ½tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaten** in hapklare stukjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Meng de **tomaat** en ca. **½ van de ui** met de **dressing**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



5. Jus inkoken

Bestrooi de **ui** met **1tl bouillonpoeder** en 2tl bloem en bak nog 1-2min. Blus af met **250ml kookwater** en voeg 2tl mosterd toe. Laat de **jus** 3-4min inkoken, proef of je nog peper en zout wil toevoegen en neem de pan van het vuur. Leg de **medaillons** in de **jus** om ze warm te houden.



3. Vlees braden

Dep het **vlees** droog, snijd het in **6 medaillons** en kruid ze met een flinke snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **medaillons** 2-3min per kant stevig aan. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



6. Puree stampen

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Smelt 1tl boter in de gebruikte kookpan op laag vuur, neem de pan van het vuur en doe de **groente** terug in de pan. Stamp tot een **grove puree** en voeg evt. wat **kookwater** toe. Roer de **bosui** erdoor en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **puree** met het **vlees**, de **jus** en de **salade**.