

DINNERLY



Fit+ Varkenslapjes met bonte groente op zachte couscous



20-30min



2 personen

Het is weer eens tijd voor wat comfort food dat ook nog eens verrast. Varkenslapjes zijn klassiek en feel-good, couscous eet je niet iedere dag – een fijne combinatie! Voeg wat verse broccoli en wortel toe, top het geheel af met wat hartige kaas en we zijn helemaal tevreden. Een perfecte balans van uitdagend en geruststellend – pretty comforting.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 150g biologische couscous¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 varkenslapjes
- 1 blokje Italiaanse kaas⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter⁷
- bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 766kcal, vet 31.6g, koolhydraten 65.1g, eiwit 48.4g



1. Groente voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij deze in kleine blokjes. Schrob of schil de **wortel** en snij in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Groente bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **broccoli**, **wortel** en knoflook ca. 6-8min op middelhoog vuur tot de **groente** goudbruin kleurt. Voeg evt. enkele lepels water toe en leg een deksel op de pan om het garen te versnellen.



3. Couscous garen

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Meng 1el bloem met een snuf peper en zout en wentel het **vlees** erdoor. Verhit in grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-3min op één kant. Draai het **vlees** om, voeg 1el boter toe aan de pan en bak nog eens 2-3min tot het **vlees** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Rasp de **kaas** fijn en roer door de **couscous** en kruid met een snuf peper en zout. Verdeel de **couscous** over de borden, leg de **groente** en het **vlees** er boven op en serveer.



6. All you need is dill

Dit gerecht heeft alles: groente, vlees, zuivel en granen. Verse dille gaat verrassend goed samen met deze verschillende smaken. Als je nog een paar stengels dille hebt liggen, kun je de topjes grof hakken en aan het einde over de borden strooien.