



Special: Grieks gekruide varkenslapjes

met auberginegratin en olijvensaus



20-30min



2 personen

We houden van de Mediterraanse keuken met zijn veelzijdige smaken. Vandaag combineer je daarom malse varkenslapjes met een tomaten-olijvensaus en met feta gegratineerde aubergines. Snel op tafel en lekker laag in koolhydraten.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 paprika
- 1 zakje groene olijven
- 1 aubergine
- 50g feta ⁷
- 1 zakje gedroogde oregano
- 25g panko ¹
- 2 varkenslapjes
- 1 blik tomatenblokjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

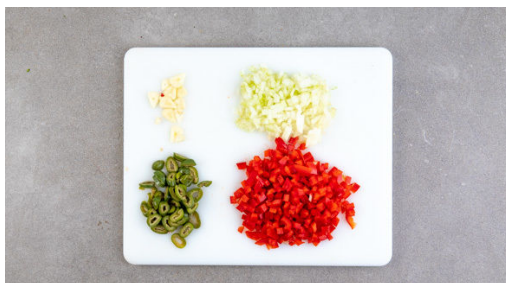
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 661kcal, vet 40.0g, koolhydraten 39.0g, eiwit 38.8g



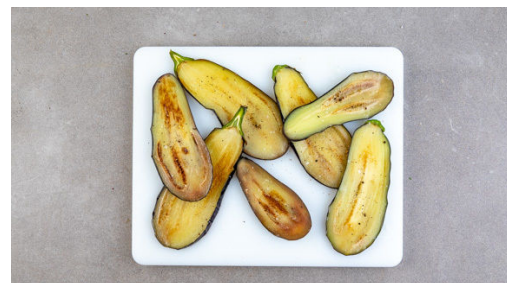
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Snijd de **olijven** in dunne ringen.



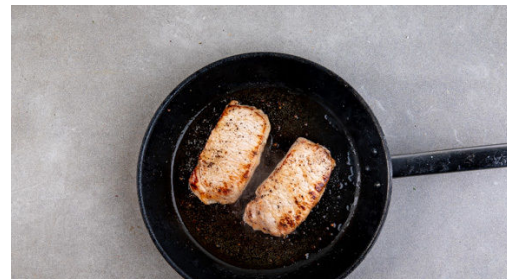
4. Aubergine afbakken

Bestrooi de **aubergine** met **1/4e van de oregano** (of meer naar wens) en de **helft van de panko**. Bak de **aubergine** in 15-20min goudbruin in de oven.



2. Aubergine bakken

Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ca. 0,5cm dik. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **aubergineplakken** in 1-2min per kant goudbruin. Neem uit de pan en kruid met een snuf peper en zout. De pan gebruiken we zo weer.



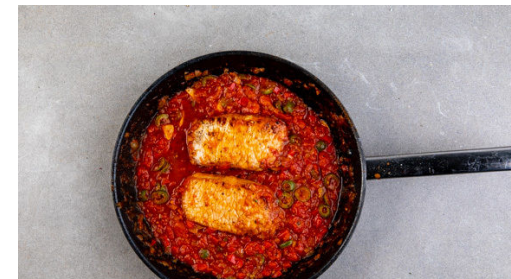
5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 1min per kant. Het **vlees** hoeft nog niet gaar te zijn. Nneem uit de pan en kruid met een snuf peper en zout. De pan incl. **braadsappen** gebruiken we zo nog een keer.



3. Feta verkrumelen

Leg de **aubergineplakken** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel er de **helft van de paprika** over en verkrumel de **feta** erboven.



6. Saus maken

Verhit de pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** in 1-2min glazig. Voeg de **tomatenblokjes**, **olijven** en de **rest van de paprika** toe en laat 2-3min stoven. Breng de **sous** op smaak met een snuf peper en zout en de **rest van de oregano**. Leg de **varkensfilets** in de **sous** en stook in 4-5min gaar. Serveer de **filets** in de **sous** en met de **aubergine**.