



Varkenslapjes met mosterdcrème

met een sperziebonen-tomatensalade



20-30min



2 personen

Kun je alle aardappelvarianten in het AVG-rijtje wel dromen? Komen de talloze bordjes pasta je spreekwoordelijk de neus uit? En kun je een goed stukje vlees niet weerstaan? Dan is het hoog tijd dat je dit recept eens probeert. Je serveert de mals gebakken varkenslapjes met een fijne laag mosterdcrème en een bonte salade van gele paprika, fruitige tomaatjes en sperziebonen. De frisse dressing maakt het af!

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 bosui
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1x sperziebonen
- 2 varkenslapjes
- 1x cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan

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

Kooktip

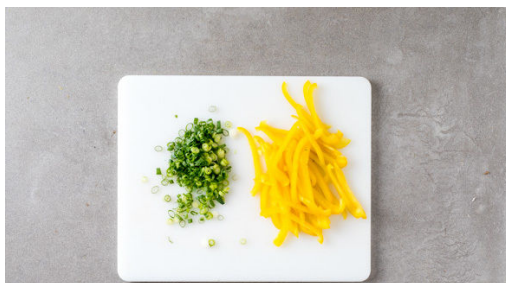
Als je wilt, kun je de cherrytomaten halveren.

Allergenen

mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 476kcal, vet 24.5g, koolhydraten 20.7g, eiwit 38.9g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



4. Steaks bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan. Dep de **varkenslapjes** droog en wrijf ze aan beide kanten in met peper en zout. Bak de **varkenslapjes** 2-3min per zijde tot ze gaar en goudbruin zijn. Voeg in de laatste minuut de **cherrytomaten** toe (**zie kooktip, links**).



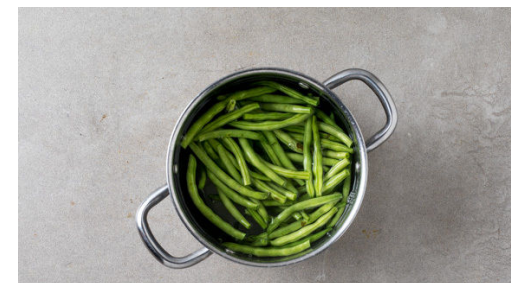
2. Mosterdsaus maken

Meng de **mosterd** met ca. **1-2tl bosuiringen**, voeg evt. een beetje water toe als de **crème** te dik is.



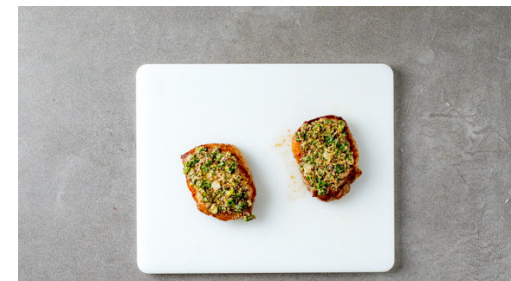
5. Dressing maken

Neem de **varkenslapjes** uit de pan en leg ze op een bord opzij. Doe de **sperziebonen** en **paprikareepjes** in de pan met **cherrytomaten** en verwarm ze 1-2min op matig-middelhoog vuur. Meng 1el balsamicoazijn met 2-3tl olijfolie en een snuf zout en peper. Schenk de **dressing** in de pan, roer door en breng de **groenten** op smaak met azijn, peper en zout.



3. Bonen koken

Dop de **sperziebonen** en voeg ze aan het water toe zodra het kookt. Breng het geheel opnieuw aan de kook en kook de **sperziebonen** in 5-7min beetgaar. Giet af.



6. Serveren

Bestrijk de **varkenslapjes** met de **mosterdcrème** en serveer ze met de **groenten** uit de pan. Bestrooi met de **rest van de bosuiringen**.