



Gegrilde BBQ-varkensfilet

met een salade van appel, venkel en radijs



20-30min



2 personen

Zoals je inmiddels misschien weet, combineert varkensvlees uitstekend met fruit. Dat komt doordat varkensvlees van zichzelf wat zoet is. In dit zomerse gerecht grill je het varkensvlees met een marinade van BBQ-saus en honing. En je serveert het met een lichte salade van appel, venkel en radijs. De boel is dus nog lekker koolhydraatarm ook.

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde limoen
- 1 appel
- 1 bosje radijsjes
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 2 varkenslapjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grillpan
- keukenrasp
- citruspers

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

Kooktip

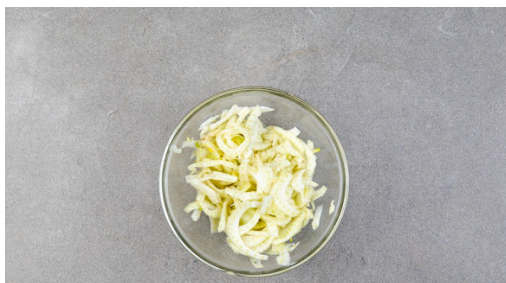
Als je geen grillpan hebt, kun je ook een gewone koekenpan gebruiken.

Allergenen

selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 471kcal, vet 22.4g, koolhydraten 37.9g, eiwit 31.1g



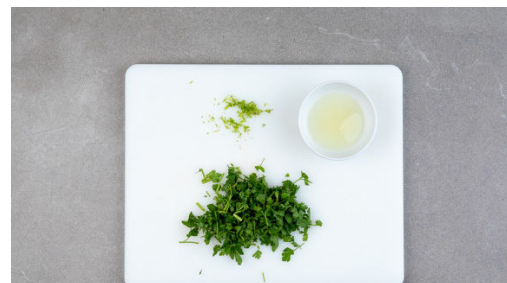
1. Venkel voorbereiden

Halveer de **venkel** en verwijder de steeltjes. Pluk het **venkelloof** en leg opzij voor later. Meng met 1tl suiker en 1tl zout en kneed stevig, tot de **venkel** iets zachter is.



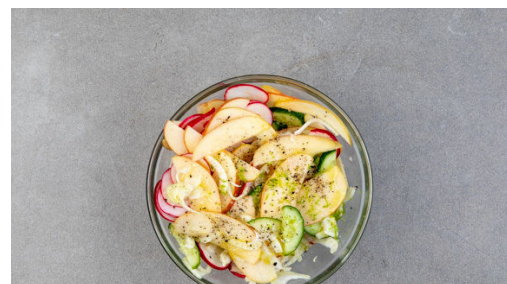
4. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



2. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



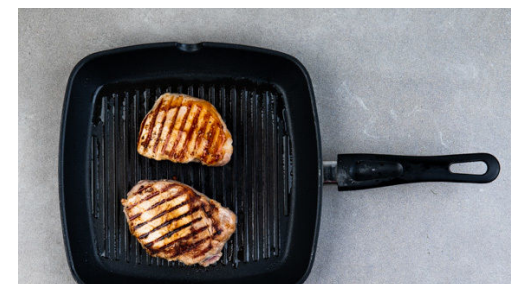
5. Salade afmaken

Meng de **venkel** met het **loof**, de **peterselie**, **appel**, **radijs** en **komkommer**. Breng de **salade** op smaak met de **limoenrasp**, 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout.



3. Appel snijden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Hussel de **appel** om met het **limoensap**. Snijd de **radijsjes** in plakjes.



6. Vlees grillen

Meng de **BBQ-saus** met 1tl honing en evt. 1tl water. Dep het **vlees** droog en wrijf in met peper en zout. Verhit een grillpan op hoog vuur met 1el olijfolie en gril het **vlees** ca. 3min per kant. Voeg de **knoflook** en de **BBQ-saus** toe en schep om. Neem de pan van het vuur en laat het **vlees** ca. 2min rusten. Serveer met de **salade** en bedruip met de **sous**.