



Spaans gekruide varkensvleesspiesjes

met paprika op bloemkool-aardappelpuree



30-40min



2 personen

Tijd voor pinchos morunos! Pinchoto-wat? Deze kebabs van stukjes varkensvlees vind je op de menukaarten van cafés in Zuid-Spanje terug. Door het varkensvlees in azijn, olijfolie, gerookt paprikapoeder en venkelzaad te marineren, krijgt het vlees niet alleen veel smaak, maar wordt het ook extra zacht. In de puree verstopt je trouwens flink wat groenten, ideaal als er wat moeilijke eters mee-eten!

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 500g kruimige aardappels
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1x satéprikkers
- 1 sachet venkelzaad
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1x varkensstukjes
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 sachet gedroogde oregano
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie

Kookgerei

- grote grillpan of koekenpan
- staafmixer
- grote kookpan
- waterkoker

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 566kcal, vet 17.9g,
koolhydraten 55.9g, eiwit 34.9g



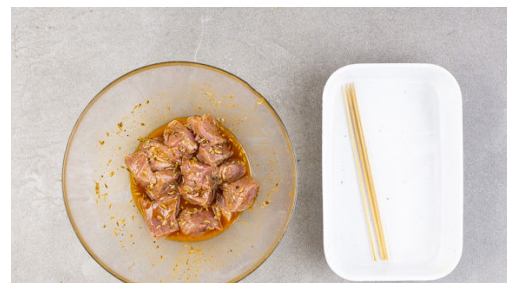
1. Bloemkool koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Snijd **hapklare roosjes** van de **bloemkool**. Schil en snijd de **aardappels** in stukjes. Doe de **aardappels, bloemkool** met het **bouillonpoeder** in een grote kookpan. Schenk het gekookte water erbij, breng opnieuw aan de kook en kook de **groenten** in 12-15min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



4. Spiesjes grillen

Verhit een grote koekenpan of grillpan op middelhoog vuur. Leg de **spiesjes** en evt. **resterende groenten** en het **vlees** in de pan. Bak de **spiesjes** 10-12min totdat het **vlees** gaar is. Draai de **spiesjes** zo nu en dan om zet het vuur lager als het **vlees** of de **groenten** te donker worden. Bestrooi de **spiesjes** in de laatste 1-2min met een snuf **gedroogde oregano**.



2. Marinade mengen

Week de **satéprikkers** in een schaal koud water. Meng het **venkelzaad** in een grote kom met de **helft van het gerookte paprikapoeder**, 2el azijn (het liefst witte of rode wijnazijn), 3el olijfolie en 1/2tl zout en een snuf peper. Roer de **varkensstukjes** door de **marinade**.



5. Citroenjus toevoegen

Pers de **citroen** boven een kommetje uit. Roer er **1/2tl paprikapoeder**, 1el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper door. Schenk de **citroenjus** over de **spiesjes** en bak nog 1min.



3. Spiesjes maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in evengrote blokjes als het **vlees** en roer ze door de **marinade**. Pel en snijd de **ui** in vier partjes en maak de **rokken** van elkaar los. Rijg dan om en om het **vlees**, de **paprika** en **ui** aan de **satéprikkers**. Het is niet erg als niet alles erop past.



6. Groenten pureren

Doe de **bloemkool** en **aardappel** terug in de kookpan en pureer glad met een staafmixer. Voeg een **scheutje kookwater** toe om de **puree** smeùiger te maken en breng hem op smaak met peper en zout. Schep de **puree** op en leg er de **spiesjes** en **rest van de groenten** en het **vlees** bovenop.