



Varkenslapjes met citroen

met aardappels, broccoli en tomaat



20-30min



2 personen

Vandaag zet je een heerlijke maaltijd op tafel dat zowel jong als oud zal plezieren. Sappige varkenslapjes op smaak gebracht met citroen vergezeld van gekookte aardappels met bieslook en peterselie, in de oven gebakken broccoli en fruitige tomaat. Ook fijn: dit gerecht doet het goed zowel als lunch als diner. Dus pak die vork en eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 broccoli
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 1 tomaat
- 1 zakje paprikapoeder
- 2 varkenslapjes
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- ½el boter ²
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

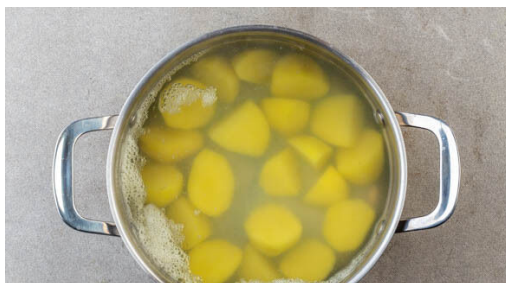
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 665kcal, vet 34.3g, koolhydraten 49.2g, eiwit 37.5g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil de **aardappels** en snijd ze doormidden, snijd grotere exemplaren in vieren. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in 11-13min gaar. Giet af in een vergiet en houd ze warm in de pan.



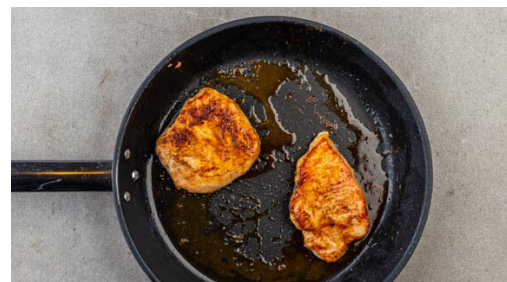
4. Dip maken

Meng ondertussen een dip van 2el mayonaise, **1el citroensap**, ½tl paprikapoeder en een snuf peper en zout. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en **paprikapoeder**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijdt ondertussen de **broccoli** in hapklare roosjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in 8 partjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **tomaat** in grove stukjes, meng met 1el azijn en een snuf zout en suiker en zet opzij.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid met een flinke snuf peper, een snuf zout en ½tl paprikapoeder. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met ½el olijfolie en bak het **vlees** 2-3min per zijde. Voeg in de laatste minuut **1el citroensap** en de **citroenrasp** toe en wentel het **vlees** erdoor zodat het volledig bedekt is met **citroen**.



3. Groente bakken

Meng de **broccoli** en de **ui** op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak 12-15min in de oven, tot de **broccoli** en **ui** licht geroosterd zijn.



6. Aardappels afmaken

Snijdt de **bieslook** en de **peterselie incl. steeltjes** grof en meng ze met ½el boter door de **aardappels**. Laat de boter smelten en breng de **aardappels** op smaak met peper en zout. Snijd het **vlees** naar wens in plakken en serveer met de **tomaten**, de **geroosterde groente** en de **aardappels**. Geef de **dip** erbij.