

 **SUPERSNEL**



Varkenslapjes met mosterd

en venkelsalade op peterseliehummus



ca. 20min



2 personen

Na een lange werkdag en bijbehorende files of drukke treinen heb je waarschijnlijk niet altijd zin om lang in de keuken te staan. Gelukkig weten wij daar wat op! Deze makkelijke salade met hummus van kikkererwten en peterselie staat binnen een klein half uurtje op tafel. Erbij eet je gebakken varkenslapjes verstopt onder een laagje mosterd. Zo heb je niet alleen iets heel lekkers, maar ook iets gezonds op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 2 varkenslapjes
- 20g verse peterselie
- 1 blik kikkererwten
- 1 venkel
- 1 bosje radijsjes
- 1 sachet Griekse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- staafmixer
- middelgrote koekenpan
- zeef
- fijne keukenrasp
- maatbeker

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

Kooktip

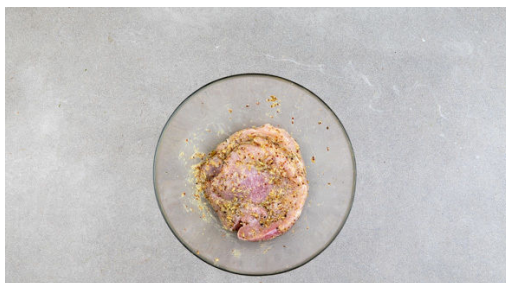
Zien de blaadjes van de radijsjes er nog goed uit? Was ze dan grondig en gebruik ze in de salade!

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

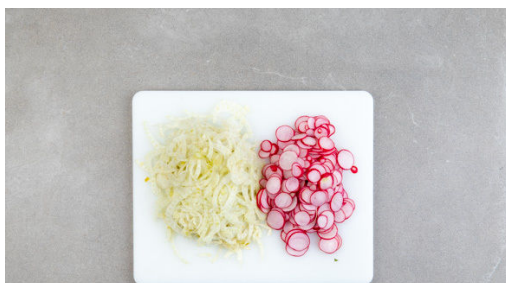
Voedingswaarde per portie

calorieën 612kcal, vet 33.7g, koolhydraten 34.5g, eiwit 39.8g



1. Vlees marineren

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **mosterd** in een grote kom met **1el limoensap**, de **Griekse kruidenmix**, 1el olijfolie, **3/4e van de knoflook**, 1/2tl zout en peper naar smaak. Dep de **varkenslapjes** droog, doe ze in de kom en wrijf in met de **marinade**. Zet opzij.



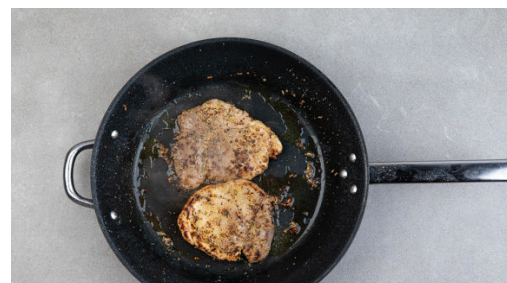
4. Groenten snijden

Snijd het loof en de stronk van de **venkel**. Snijd de **venkel** doormidden en dan in zo dun mogelijke reepjes. Snijd het groen en de stronkjes van de **radijsjes** en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes (zie kooktip, links).



2. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om met water.



5. Varkenslapjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkenslapjes** voorzichtig in de pan en verdeel de **achtergebleven marinade** erover. Bak de **varkenslapjes** 2-3min per zijde voor een zachtroze binnenkant. Houd je meer van goed doorbakken **vlees**? Bak de **varkenslapjes** dan in 4-5min per zijde goudbruin en gaar.



3. Hummus maken

Doe de **kikkererwten** in een hoge (maat)beker met **2/3e van de gehakte peterselie**, de **rest van de knoflook**, **1el limoensap**, 1el olijfolie, 2-3el water, 1/4tl zout en peper naar smaak. Pureer met een staafmixer zo glad mogelijk. Voeg evt. meer water toe als de **hummus** te dik is.



6. Salade maken

Doe de **venkel**, **radijsjes**, de **helft van de overige peterselie**, 1el olijfolie, **1tl limoenrasp**, **2-3tl limoensap**, zout en peper naar wens in een kom en hussel om. Schep de **hummus** in een cirkelvorm op de borden (spreid evt. iets uit met een lepel) en verdeel de **salade** erover en leg er een **varkenslapje** bovenop. Bestrooi met de **rest van de gehakte peterselie**.