

DINNERLY



Varkenshaas met cranberrysaus op venkelsalade en krieltjes met bieslook



ca. 45min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1kg krieltjes
- 2 venkels
- 5g verse rozemarijn
- 2 onbehandelde sinaasappels
- 2 varkenshazen
- 50g gedroogde cranberry's
- 10g verse bieslook
- 100g slamelange met wilde kruiden

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el boter ¹
- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ²

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

Melk (1), Zwaveldioxide en Sulfieten (2).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

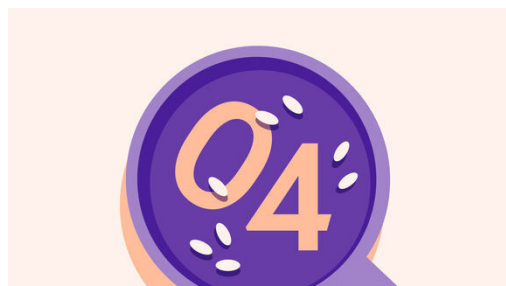
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 583kcal, vet 18.9g, koolhydraten 65.4g, eiwit 34.4g



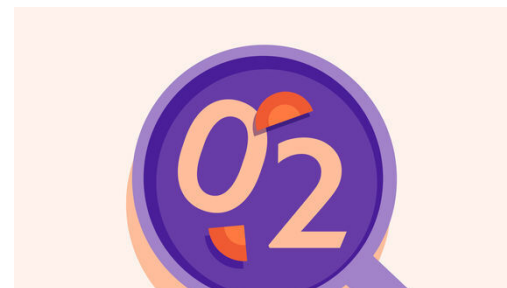
1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng in een grote kookpan ruim gezouten water voor de **krieltjes** aan de kook – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Voeg de **krieltjes** toe aan het kokende water en kook in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **krieltjes** afgedekt in de pan opzij.



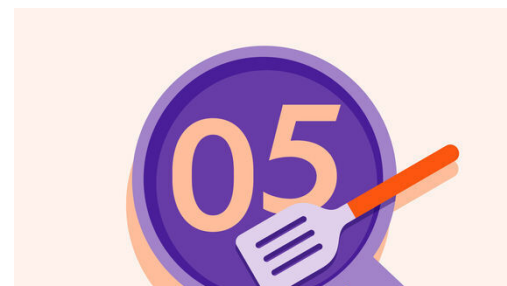
4. Vlees garen

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Schroeï het **vlees** 2-3min op beide kanten. Leg het **vlees** dan bij de **venkel** in de oven en bak het geheel ca. 20min tot het **vlees** gaar is (zie ook **stap 6**). Verhit de koekenpan met het **braadvocht** en roer het **sap**, de **cranberry's**, 2el balsamicoazijn en 1el honing erdoor. Laat de **sous** 6-8min inkoken.



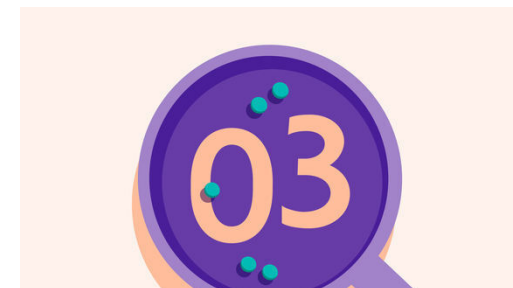
2. Venkel roosteren

Verwijder de harde onderkant van de **venkels** en snij de knollen elk in **zes parten**. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, bedruppel met 1el olijfolie en kruid met een flinke snuf zout en wat peper. Rooster ca. 10min in de voorverwarmde oven tot je in **stap 4** het **vlees** erbij legt.



5. Afmaken en serveren

Schenk de **sous** in een hoge (maat)beker en pureer helemaal glad – voeg evt. een klein scheutje water toe als de **sous** te dik lijkt. Snij de **bieslook** in dunne rolletjes en schep deze met 2el boter, ½tl zout en een snuf peper door de **krieltjes**. Hussel de **venkel** om met de **slamelange**. Snij het **vlees** in plakken en serveer met de **krieltjes**, de **salade** en de **sous**.



3. Vlees kruiden

Rits de **rozemarijn** van de steeltjes en hak fijn. Rasp de **sinaasappels** en pers het **sap** uit. Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier en wrijf het rondom in met 1tl zout, een flinke snuf peper, de **sinaasappelrasp** en de **gehakte rozemarijn**.



6. Is het gaar?

Als je een keukenthermometer hebt, kun je die in het midden van het vlees prikken om het garen te testen: als de varkenshaas 70°C heeft bereikt, is ie medium rare. Je kunt ook een satéprikker gebruiken: prik goed in het vlees en check het braadvocht. Zolang dit rood is, is het vlees niet goed gaar. Als er geen vocht meer uitkomt of het vocht helder is, is het vlees klaar.