



Gegrilde BBQ-varkenslapjes

met fruitige venkel-radijssalade



ca. 25min



2 personen

Voor een gerecht met een mooi stukje varkensvlees hoeft je je hand niet om te draaien en wij hebben ons daarom laten inspireren door onze oosterburen. Varkensvlees staat daar immers met stip op één als meest gegeten vleessoort. Erbij serveren ze graag stevige kost, zoals een aardappelsalade. Wij gaan met een salade op basis van appel, venkel en komkommer op de lichtere toer!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 10g verse peterselie
- 1 limoen
- 1 appel
- 1 bosje radijsjes
- 1 minikomkommer
- 1 teen knoflook
- 1 sachet BBQ-saus ^{9,10}
- 1 kuipje honing
- 2 varkenslapjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grillpan of grote koekenpan

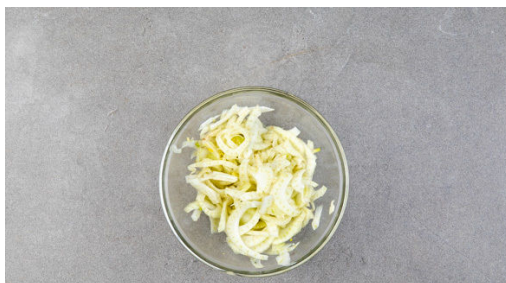
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 541kcal, vet 24.0g, koolhydraten 43.0g, eiwit 36.5g



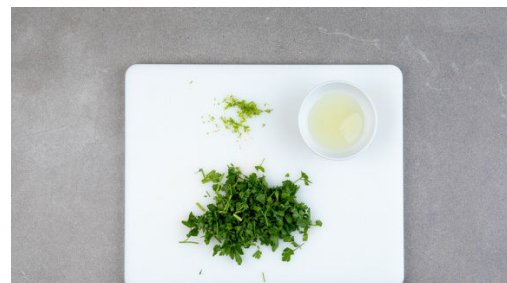
1. Venkel voorbereiden

Verwijder het groen en bewaar het **loof** voor stap 5. Snijd de **venkel** in smalle reepjes. Doe ze gemengd met 1tl suiker en een flinke snuf zout in een kom en kneed goed door.



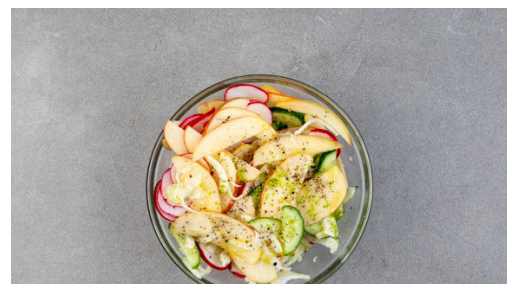
4. Komkommer snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Smaakmakers snijden

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



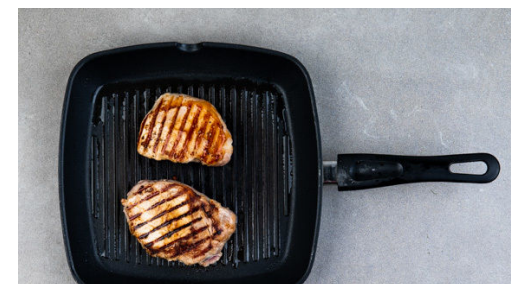
5. Salade afmaken

Meng de **venkel** met het **venkelloof**, de **peterselie**, **appel**, **radijsjes**, **komkommer** en het **limoenrasp** in een kom. Roer er dan 1-2tl olijfolie, 1-2tl azijn en een snuf zout en peper door. Zet de **salade** opzij.



3. Appel snijden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Meng de **appel** met het **limoensap**. Verwijder de groene blaadjes en snijd de **radijsjes** in schijfjes.



6. Vlees bakken

Meng de **bbq-saus** met de **honing** en evt. 1-2el water. Dep de **varkenslapjes** droog en wrijf ze in met zout en peper. Bak het **vlees** 2min per zijde in een grote koekenpan of grillpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **sous** en 1el water toe en wentel het **vlees** erin. Laat 2min rusten en serveer de **varkenslapjes** met de **sous** en **salade**.