



Spaans gekruide varkensvleesspiesjes

met paprika op bloemkool-aardappelpuree



30-40min



2 personen

Tijd voor pinchos morunos! Pincho-wat? Deze spiesjes met 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 voor de kieskeurige eters aan tafel!

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

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

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 656kcal, vet 27.7g, koolhydraten 52.4g, eiwit 40.1g



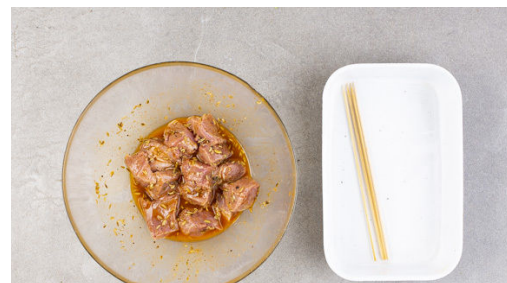
1. Bloemkool koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Schil de **aardappels** en snijd ze in stukjes. Doe de **aardappels, bloemkool, het bouillonpoeder** en gekookte water in een grote kookpan. Breng het geheel 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. Bak de **spiesjes** en de evt. **resterende groenten** en **stukjes vlees** 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 **oregano**.



2. Marinade mengen

Leg de **satéprikkers** in een kom of schaal met koud water, dit voorkomt splinteren later. Meng het **venkelzaad** in een grote kom met de **helft van het 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. Citroenjusz 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 **citroendressing** over de **spiesjes** en draai het vuur matig-middelhoog. Bak de **spiesjes** nog 1min tot ze de **dressing** hebben opgenomen.



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 **aardappels** terug in de kookpan en pureer glad met een staafmixer. Roer een **scheutje kookwater** door de **puree** 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.