



Gebakken varkenslapjes

met parelcouscoussalade en rodebietenhummus



20-30min



2 personen

Parelcouscous ziet er niet alleen mooi uit, het heeft ook een fijne bite die aan de textuur van pasta doet denken. Daarom is parelcouscous heerlijk in een goedgevoelde soep en een prima basis voor een salade. Vandaag maak je een salade met peterselie, komkommer en rozijnen en eet je het met sappig varkenslapje en rijke bietenhummus. De geroosterde amandelen zorgen voor een fijne crunch.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 1 zakje tahin ¹¹
- 150g parelcouscous ¹
- 2 varkenslapjes
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje worcestersaus ^{1,4}
- 1 minikomkommer
- 1 zakje rozijnen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer
- maatbeker
- kleine kookpan

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 824kcal, vet 33.4g, koolhydraten 75.8g, eiwit 48.8g



1. Smaakmakers snijden

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Hak de **peterselie** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



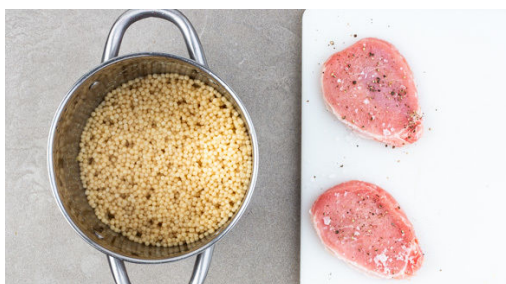
2. Bouillon voorbereiden

Los het **bouillonpoeder** in het gekookte water op.



3. Hummus maken

Snijd de **bieten** in grove stukken en doe ze met **50-100ml bouillon**, de **tahin** en **1 mespunt knoflook** in een kleine steelpan. Warm in ca. 5min op matig vuur op. Neem de pan van het vuur en voeg 1-2el olijfolie en 1/4tl zout en een snuf peper toe. Pureer glad en breng de **bietenhummus** op smaak met peper en zout.



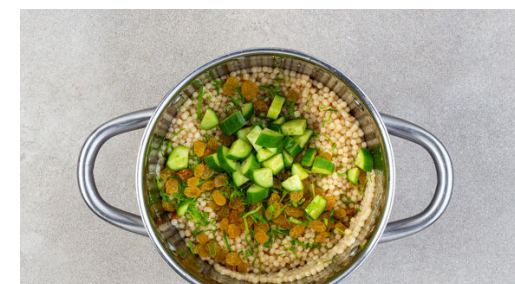
4. Parelcouscous koken

Breng in een kleine kookpan **500ml bouillon** aan de kook. Roer de **parelcouscous** erdoor en laat 8-10min zachtjes koken tot de **bouillon** is opgenomen en de **couscous** gaar is. Voeg evt. extra water toe als de **couscous** droogkookt. Dep de **varkenslapjes** droog en bestrooi ze aan beide kanten met peper en zout.



5. Varkenslapjes bakken

Rooster de **amandelen** 1-2min in een grote droge koekenpan. Schep eruit en doe 1-2el olijfolie in de pan. Bak de **varkenslapjes** 1-2min per zijde en haal ze uit de pan. Voeg de **rest van de knoflook** en **bouillon** met de **worcestersaus** toe. Laat 2-3min sudderen tot er een dikke **sous** ontstaat. Doe het **vlees** terug en wentel het door de saus.



6. Couscoussalade maken

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Meng de **couscous** met de **komkommer**, **rozijnen** en **peterselie** en breng de **salade** op smaak met olijfolie, azijn en een snuf peper en zout. Serveer de **varkenslapjes** met de **hummus** en **salade**. Besprenkel met **sous** uit de pan en garneer met de **amandelen**.