



Varkenshaas op wortelhummus

met geroosterde aardappeltjes en venkel



30-40min



2 personen

Met hummus kun je alle kanten op. Als je de basis van kikkererwten, tahini, knoflook, olijfolie en azijn of citroensap hebt, kun je daarna nog van alles toevoegen. Je favoriete verse of gedroogde kruidenmix, gekookte bietjes, of, zoals vandaag, wortels! Voor een mooie, dieporanje hummus, die dankzij het zoetige van de wortels goed matcht met de varkenshaasjes.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 500g vastkokende aardappels
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1x varkenshaas
- 1 zakje sriracha
- 10g verse dragon

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- zeef
- dunschiller
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan

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

Kooktip

Beweeg het vlees zo min mogelijk bij het aanbraden, dan krijg je de beste bruining.

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 32.4g,
koolhydraten 75.5g, eiwit 40.5g



1. Wortels koken

Haal het **vlees** uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in stukjes. Voeg toe aan het kokende water en kook de **wortels** in 15-20min gaar. Giet af in een zeef.



4. Hummus maken

Doe de **wortel** met de **tahin**, de **helft van de knoflook**, 1-2el olijfolie, 1el azijn en 1-2el water in een hoge (maat)beker. Pureer tot een gladde **hummus** en breng op smaak met peper en zout.



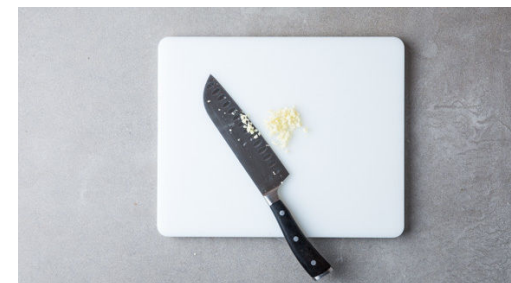
2. Groenten roosteren

Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in partjes. Halveer de **venkel** en snijd in dunne plakken. Hussel de **aardappels** op een bakplaat met bakpapier om met 1-2el olijfolie en 1/2tl zout. Rooster ca. 10min. Leg dan de **venkel** erbij en besprenkel deze olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster nog eens 10-15min tot de **groenten** gaar en goudbruin zijn.



5. Vlees bakken

Snijd het **vlees** in 5-6 even grote stukken en wrijf in met een snuf zout. Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en braad het **vlees** in 1-2min per zijde goudbruin (**zie tip, links**). Hevel over naar een bakplaat met bakpapier en wrijf in met de **sriracha** en de **rest van de knoflook**. Bak nog 5-7min in de oven tot het **vlees** gaar is.



3. Knoflook bereiden

Pel en hak de **knoflook** grof.



6. Dragon snijden

Hak de **helft van de dragon** fijn (of alles, als je ervan houdt). Hussel de **aardappelpartjes** om met de **dragon**. Schep de **hummus** op en serveer met de **aardappelpartjes**, **venkel** en het **vlees**.