



Kruidige varkenslapjes

met kokossambal en gestoofde groenten



20-30min



2 personen

De smaken van de Aziatische keuken zijn vaak groots en meeslepend. Zoet, zout, zuur, pittig; het zit er allemaal in en in gulle hoeveelheden. We vertalen het vandaag naar een feestelijke low-carb maaltijd met kruidige varkenslapjes en een kokossambal die je een instant vakantiegevoel geeft. Erbij lekker veel zoetzuur gestoofde groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 wortel
- 2 varkenslapjes
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing
- azijn
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine kookpan

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 468kcal, vet 22.7g, koolhydraten 24.8g, eiwit 39.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn of pers hem uit. Snijd de **aubergine** en de **courgette** in blokjes van ca. 1cm. Schil de **wortel**, snijd hem in de lengt doormidden en dan in dunne plakjes.



2. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olie op hoog vuur. Wrijf de **varkenslapjes** in met zout en peper en bak ze in ca. 2min per zijde gaar en goudbruin. Haal het **vlees** uit de pan en laat rusten.



3. Groenten roerbakken

Zet de pan terug op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **curry madraskruiden** toe en bak 1-2min. Voeg de **aubergine** en **wortel** toe en roerbak 1-2min, tot de **groenten** bedekt zijn met het **kruidenmengsel** en zacht beginnen te worden.



4. Groenten stoven

Voeg **1el sojasaus**, 1el azijn (liefst wittewijn-), 1tl honing en 250ml water toe. Doe een deksel op de pan en laat 6min sudderen, tot de **groenten** beetgaar zijn.



5. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette** toe en laat nog 3-4min stoven tot **alle groenten** gaar zijn. Breng de **stoof** op smaak met peper en zout of meer **sojasaus**.



6. Kokossambal maken

Meng de **kokosrasp** met **2tl sambal** (of meer, als je van pittig houdt) en 1tl azijn (liefst wittewijn-). Verdeel de **groentestoof** en de **varkenslapjes** over de borden en serveer met de **kokossambal**.