



Geglaceerd varkensvlees

met gegrilde groentesalade en feta



30-40min



2 personen

Grillen is een van de makkelijkste manieren om je groenten meer smaak te geven. En daarna kun je ze eindeloos combineren. Je gebruikt de gebakken groenten vandaag als basis voor een snelle salade met feta en hazelnoten. Erbij mals varkensvlees met een glaze van verse oregano.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje hazelnoten ¹⁵
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 5g verse oregano
- 2 varkensfiletlapjes
- 1x feta ⁷
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- 2 grote koekenpan
- keukenpapier

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

Allergenen

melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 591kcal, vet 40.8g, koolhydraten 15.9g, eiwit 40.1g



1. Hazelnoten roosteren

Rooster de **hazelnoten** 2-3min in een grote droge koekenpan op middelhoog vuur. Let op, ze kunnen snel verbranden. Neem de **noten** uit de pan, laat afkoelen en hak ze grof.



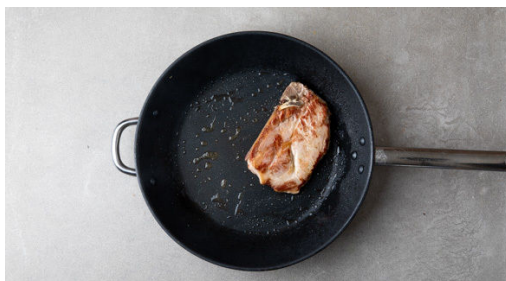
2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** en **aubergine** in de lengte in heel dunne plakken. Bestrooi de **groenten** met 1/2tl zout en zet 1-2min opzij zodat ze water kunnen loslaten. Dep de **groenten** droog met een stuk keukenpapier.



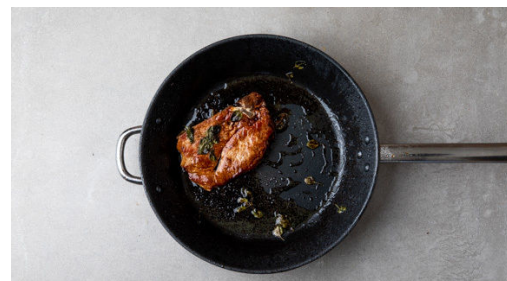
3. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog-hoog vuur en bak de **groenteplakken** in delen goudbruin en gaar, telkens in 2-3min per kant. Leg de **groenten** op een bord. Pluk de **blaadjes** van **1 oreganotakje** en meng ze met 1el olijfolie met 1-2el azijn (balsamico of rode wijn) en een snuf peper en zout. Besprenkel de **groenten** met de **dressing**.



4. Vlees bakken

Dep de **varkenslapjes** droog en wrijf ze in met zout en peper. Verhit een grote koekenpan met 1-2el olijfolie op middelhoog vuur en braad het **vlees** in 2-3min per kant gaar. Neem de **varkenslapjes** uit de pan en laat op een bord rusten.



5. Vlees glaceren

Voeg **1 oreganotakje**, 2el water, 1el azijn (balsamico- of rodewijnazijn), 1tl suiker en een snuf zout en peper aan de pan toe en laat de **glaze** een beetje inkoken. Neem de pan van het vuur en wentel het **vlees met braadsappen** door de **glaze**. Verwijder het **oreganotakje**.



6. Salade maken

Hak de **rest van de oreganoblaadjes** grof. Voeg ze met de **mesclun** aan de **groentesalade** toe, hussel om en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** bestrooid met de **hazelnoten** en verkruimel de **feta** erboven. Snijd de **varkenslapjes** schuin in brede plakken en besprenkel met de **glaze** uit de pan.