



Mals varkensvlees met mosterd

op peterseliehummus met venkel en radijs



20-30min



2 personen

Varkensvlees en mosterd doen het goed samen, zeker als je de steaks eerst inwrijft met een snuf shoarmakruiden. Je maakt er zelf hummus bij, die je op smaak brengt met peterselie. De fris-pittige venkel-radijssalade maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje goulashkruiden
- 2x varkensfilet
- 10g verse peterselie
- 1 blik kikkererwten
- 1 venkel
- 1 bosje radijsjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef

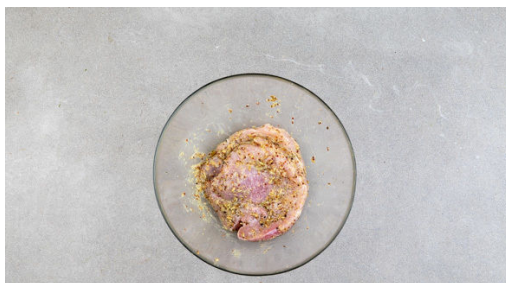
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

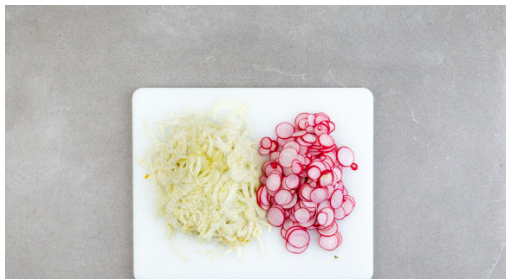
Voedingswaarde per portie

calorieën 608kcal, vet 28.7g, koolhydraten 41.1g, eiwit 40.3g



1. Vlees marineren

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng **3/4e van de knoflook** met de **mosterd**, **1el limoensap**, **1el olijfolie**, **goulashkruiden** naar smaak en een snuf zout en peper. Dep het **vlees** droog en wentel het door met de **mosterdsaus**. Zet opzij om te marineren.



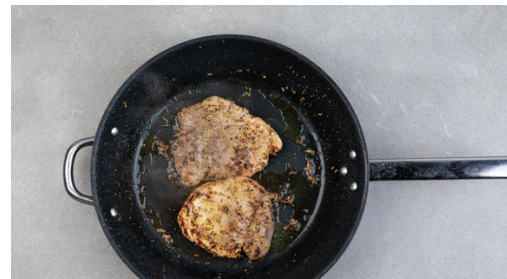
4. Groenten snijden

Halveer en snijd de **venkel** in zo dun mogelijke reepjes. Gebruik evt. een mandoline. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes.



2. Peterselie hakken

Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof. Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote pan op middelhoog vuur. Neem het **vlees** uit de **mosterdmarinade** en braad het in 2-3min per zijde aan. Schep de **achtergebleven mosterdmarinade** over de **varkensfilets** en braad nog 1-2min.



3. Hummus maken

Doe de **kikkererwten** met **2/3e van de peterselie**, de **rest van de knoflook**, **1el limoensap**, 1el olijfolie, 2-3el water en zout en peper naar smaak in een hoge (maat)beker en pureer glad. Voeg evt. wat water toe als de **hummus** te dik is.



6. Salade maken

Maak een dressing van de **helft van de resterende peterselie**, 1el olijfolie, **2-3tl limoensap**, **1tl limoenrasp** en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **venkel** en **radijs**. Schep de **hummus** op en vorm een cirkel met de bolle kant van een lepel. Serveer de **salade** en het **vlees** op de **hummus** en garneer met de **rest van de peterselie**.