



Varkenslapjes met venkelzaad

en spinaziebulgur met smoky romescosaus



ca. 25min



2 personen

De ster van dit fijne gerecht is zonder twijfel de Spaanse romescosaus. Eerst bak je de paprika aan met lekker veel knoflook en dan pureer je de groente met wat citroensap en gerookte amandelen tot een gladde saus. En die amandelen doen het 'm. Dankzij de rijke rooksmak creëer je in een handomdraai een heerlijke saus. Erbij spinaziebulgur en varkenslapjes gekruid met venkelzaad.

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 1 zakje venkelzaad
- 2 varkenslapjes
- 1 gerookte amandelen ¹⁵
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

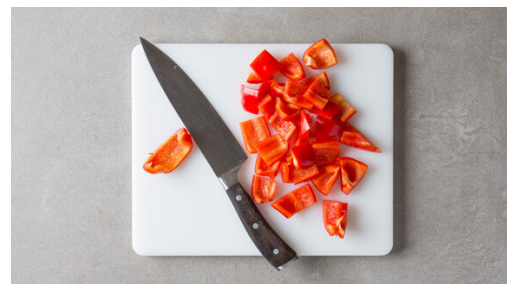
Voedingswaarde per portie

calorieën 855kcal, vet 35.1g, koolhydraten 77.8g, eiwit 48.7g



1. Bulgur koken

Breng 400ml zout water in een klein kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook op matig vuur in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af en roer luchtig.



2. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken. Pel en hak de **knoflook** grof. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur en voeg de **paprika**, **knoflook** en een snuf zout toe. Bak ca. 8min tot de **paprika** zachter is en doe de inhoud van de pan met 2el water in een hoge (maat)beker. Zet opzij tot stap 5.



3. Ingrediënten snijden

Hak de **peterselie** zonder harde stelen grof. Pers de **citroen** uit. Kneus de **helft van de venkelzaadjes** met de vlakke kant van je mes, een zware fles of in een vijzel. Besprenkel met een druppel olijfolie, zodat de **zaadjes** niet wegspringen. Bewaar de **rest van het venkelzaad** voor een ander recept.



4. Vlees braden

Meng de **venkel** met 1el olijfolie, 1el azijn, 1/4tl zout en een snuf peper. Wrijf de **varkenslapjes** in met de **marinade**. Verhit de gebruikte pan op hoog vuur en bak het **vlees** in 1-2min per kant goudbruin en gaar.



5. Romesco maken

Hak de **amandelen** grof en doe ze met **1el citroensap** in de beker met **paprika**. Pureer glad en breng de **romescosaus** op smaak met peper en zout.



6. Bulgur afmaken

Meng de **bulgur**, **spinazie** en **peterselie** met 1el olijfolie, **1-2el citroensap** en een flinke snuf zout en peper. Serveer de **spinaziebulgur** met de **varkenslapjes** en besprenkel met de **romesco**.