



Varkensfilet met geroosterde groenten

en wittebonenpuree met tijm



30-40min



2 personen

Net als rundvlees is varkensvlees er bij gebaat als je het na het braden even laat rusten. Het vlees wordt er lekker mals en sappig van. Ondertussen rooster je kleurige wortelgroenten in de oven en maak je een fijne wittebonenpuree met verse tijm. En het geheel is nog koolhydraatarm ook.

Wat je van ons krijgt

- 2 uien
- 10g verse kruidenmix: rozemarijn & tijm
- 1 blik boterbonen
- 1 rode biet
- 2 gele wortels
- 1x verse wortelpeterselie
- 2 varkensfiletlapjes

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 656kcal, vet 29.1g, koolhydraten 42.3g, eiwit 47.0g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel de **uien**, snijd **1 ui** in parten en hak de **andere** fijn. Rits de naaldjes van de **rozemarijn** en hak ze grof. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om.



4. Bonen koken

Smelt 1el boter in een kleine kookpan en bak de **gehakte ui** op middelhoog vuur in ca. 1min glazig. Voeg de **bonen** met 50ml water toe en stoof zo 5-6min.



2. Groenten snijden

Schil en snijd de **biet** in partjes. Schil de **wortels** en **wortelpeterselie** en snijd ze in schuine plakjes.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **filets** in 2-3min per kant stevig aan en braad het **vlees**, afhankelijk van de dikte, nog enkele minuten tot het gaar is. Draai het vuur uit, bestrooi met zout en peper en laat de **filets** 2-3min in de pan rusten.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **uienparten**, **biet**, **wortels** en **peterseliewortel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **rozemarijn**, 1el olijfolie en een snuf zout, peper en suiker. Rooster de **groenten** 10-15min in de oven.



6. Bonen pureren

Rits de **tijmblaadjes** van de takjes en hak ze fijn. Pureer de **bonen** met een staafmixer tot een gladde **puree**. Roer de **tijm** erdoor en breng op smaak met zout. Voeg evt. wat water toe als je de **puree** te dik vindt. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **ovengroenten** en **bonenpuree**.