

DINNERLY



Varkenslapjes met rode biet en wortel en gekookte aardappels



ca. 30min



2 personen

Aardappels, vlees, groente – dat klinkt klassiek en direct al lekker. En dan zie je de innovatie: de gerookte paprika, de uienmarmelade en die prachtige rode bieten. Zo bouwen we voort op wat we kennen en ontwikkelen we een gloednieuwe klassieker: lekker, gezond en verrassend.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g vastkokende aardappels
- 1 wortel
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 2 varkenslapjes
- 1 kuipje uienmarmelade
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- bloem¹
- olijfolie
- peper en zout

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

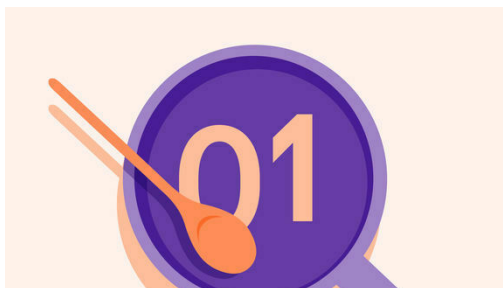
Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden tijdens het snijden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

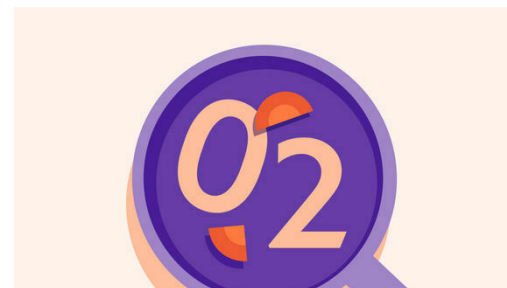
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 619kcal, vet 17.0g, koolhydraten 73.1g, eiwit 36.4g



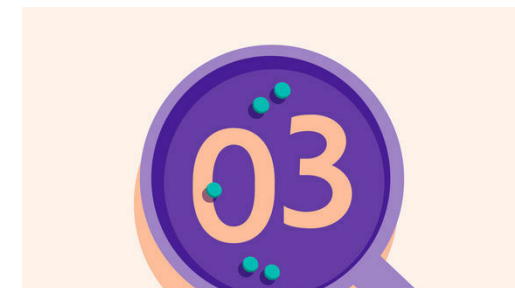
1. Aardappels koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **aardappels** aan de kook met een flinke snuf zout (de aardappels hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn). Schil de **aardappels**, snij ze in vieren en kook ze ca. 15min tot ze gaar zijn. Draai het vuur uit, giet de **aardappels** goed af en laat ze in de pan met een deksel erop. (Zie ook de tip in stap 6!)



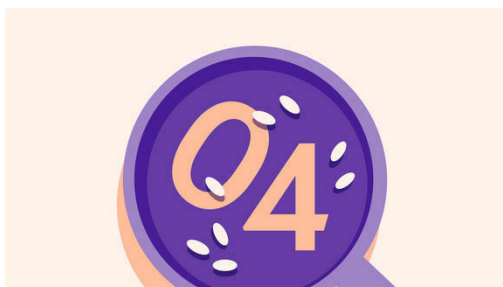
2. Groenten snijden

Pel 1 teen knoflook en snij deze in dunne schijfjes. Schil indien nodig de **wortel**, snij deze in de lengte in vier stukken en dan in kwartjes van ca. 1cm dik. Snij de **bieten** in stukjes van ca. 1cm doorsnede. Let op: rode biet vlekt enorm; draag daarom handschoenen en evt. een schort.



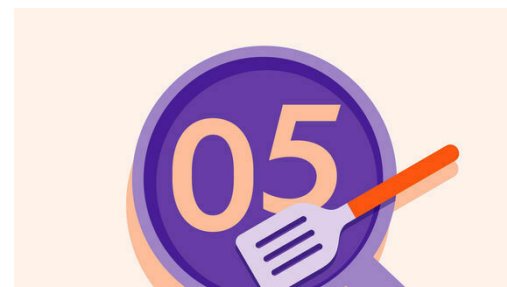
3. Vlees bakken

Verwarm 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **varkenslapjes** droog met keukenpapier, besprenkel beide zijden met peper en zout en bak ze per kant ca. 1-2min. Leg de **lapjes** dan op een bord. De pan gebruiken we direct weer.



4. Groenten bereiden

Verwarm nogmaals 1el olijfolie in de pan en bak de **wortel** 2-3min op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, **uienmarmelade**, de **1/2 van het paprikapoeder** en 1tl meel toe. Goed doorroeren. Voeg 150ml heet water toe, roer goed door en laat 2-3min borrelen.



5. Afmaken en serveren

Roer de **rode bieten** door de pan en voeg dan de **lapjes** met hun vocht toe. Laat het geheel op laag vuur 3-4min zacht koken tot het vlees en de groente gaar zijn. Naar smaak peper, zout en paprikapoeder toevoegen. Serveer het **vlees** op het **groentemengsel** en schep de **aardappels** ernaast.



6. Heb je ook puree?

Als je voor nóg meer warme geruststelling wilt gaan en wel 5 minuten over hebt, kun je ervoor kiezen aardappelpuree te maken. Schep een klein kopje kookwater uit de pan voordat je de aardappels afgiet en stamp ze hiermee tot een fijne puree (of gebruik een eetlepel boter). Wat zout, peper en nootmuskaat toevoegen en klaar ben je!