



Varkenslapjes met rodebietenhummus

met parelcouscous, amandelen en rozijnen



20-30min



2 personen

Parelcouscous ziet er niet alleen mooi uit, maar het smaakt ook uitstekend. De grotere korrels hebben een fijne, stevige bite die een beetje aan noedels doet denken. Je serveert de parelcouscous met peterselie, rozijnen en geschaafde amandelen. Erbij een mals stukje varkensvlees en prachtig roze bietenhummus.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 1 zakje tahin ¹¹
- 200g parelcouscous ¹
- 2 varkensfiletlapjes
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje worcestershiresaus ^{1,4}
- 1 minikomkommer
- 1 zakje rozijnen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 915kcal, vet 31.1g, koolhydraten 113.5g, eiwit 47.0g



1. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Bouillon voorbereiden

Los het **bouillonpoeder** op in 400ml heet water.



3. Hummus maken

Snijd de **rode bieten** in grove stukken en doe ze met **50-100ml bouillon** en de **tahini** in een kleine kookpan. Warm in ca. 5min afgedekt op en pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde **hummus**. Breng de **bietenhummus** op smaak met 1el boter en een snuf zout en peper.



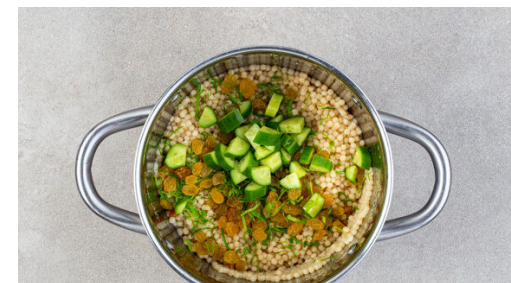
4. Parelcouscous koken

Breng **250ml bouillon** aan de kook in een 2e kleine kookpan. Voeg de **parelcouscous** toe als de **bouillon** kookt en laat 8-10min garen op laag vuur, tot **alle bouillon** is opgenomen. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met een snuf peper en zout.



5. Vlees braden

Rooster het **amandelschaafsel** 1-2min in een grote droge koekenpan. Schep op een bord en schenk 1el olijfolie in de pan. Braad het **vlees** 2-3min per kant op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **worcestershiresaus** en **50ml bouillon** toe. Laat de **sous** in 2-3min wat inkoken.



6. Parelcouscous afmaken

Snijd de **komkommer** in blokjes en roer ze met de **rozijnen** en **peterselie** door de **couscous**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **couscous** met het **vlees** en de **hummus**, schenk de **sous** erover en bestrooi met de **amandelen**.