

DINNERLY



Malse varkenslapjes met citroen op parelcouscous en broccoli



20-30min



2 personen

Het is weer eens tijd voor wat comfort food dat ook nog eens verrast. Varkenslapjes zijn klassiek en feel-good, parelcouscous eet je niet elke dag – wat een combinatie! Voeg wat gezonde broccoli en hartige kaas toe, en we zijn helemaal tevreden. Een perfecte balans van uitdagend en geruststellend – pretty comforting.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x broccoli
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 citroen
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 744kcal, vet 22.4g, koolhydraten 94.5g, eiwit 47.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes (zie ook de foto). Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Rasp de **kaas** fijn.



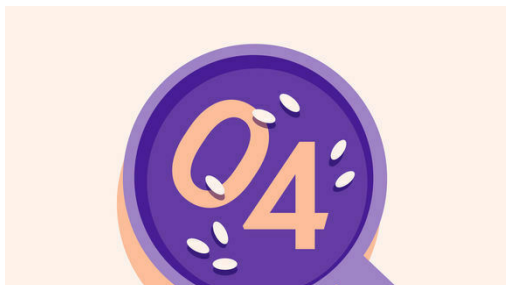
2. Broccoli bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan, voeg de **broccoli** en knoflook toe en bak ca. 2min op middelhoog vuur.



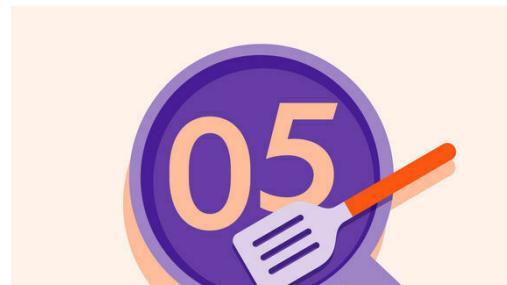
3. Couscous koken

Voeg de **couscous** toe aan de **broccoli** en bak 1-2min mee. Giet er 350-400ml heet water bij, roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en zet het vuur laag. Laat 10-12min zacht koken.



4. Vlees bakken

Rasp de **citroenschil** en snij de **citroen** in dunne schijven – haal de pitten eruit. Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Meng in een diep bord 1el bloem met een snuf peper en zout en wentel hier de **varkenslapjes** door. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** op hoog vuur 2-3min op één kant. Draai het **vlees** om en smelt 1el boter in de pan.



5. Afmaken en serveren

Leg de **schijven citroen** op het **vlees** en bak nog eens 2-3min tot de **varkenslapjes** gaar zijn. Roer de **kaas** en **1tl citroenrasp** door de **couscous**. Breng op smaak met een snuf peper en zout. Verdeel het **couscous-broccolimengsel** en de **varkenslapjes** over de borden en garneer met de **citroenschijven**.



6. All you need is dill

Dit gerecht heeft alles: groenten, vlees, zuivel, granen – zelfs fruit! Verse dille gaat verrassend goed samen met deze verschillende smaken. Als je nog een paar stengels dille hebt liggen, kun je de topjes grof hakken en aan het einde over de borden strooien.