



Speklapjes uit de oven

met bloemkoolrijst en mangosalsa



ca. 25min



2 personen

Als je een beetje op de lijn wil letten, zullen speklapjes niet vaak op het menu staan. Erg jammer, dus wij bedachten een manier waarop je ze tóch kunt eten, zonder gelijk een al te calorierijke maaltijd naar binnen te schuiven. We vervingen rijst door bloemkoolrijst, waardoor je lekker koolhydraatarm kunt eten. Je glaceert de speklapjes met een zoetzure marinade en maakt je gerecht af met mangosalsa met verse koriander.

Wat je van ons krijgt

- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 2 speklapjes
- 400g bloemkoolrijst
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 kuipje mangosalsa

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

Gebruik het braadvet als basis voor een pastasaus, of sladressing, of bak er een eitje in!

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 472kcal, vet 30.9g, koolhydraten 31.4g, eiwit 21.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Zet de grill aan of verwarm de oven voor op 240°C. Snijd de **tomaat** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



2. Speklapjes roosteren

Wrijf de **speklapjes** in met een snuf zout en leg ze in een ovenschaal. Rooster ca. 5min middenin de oven, keer om en rooster nog eens 5min, tot de **speklapjes** beginnen te bruinen, maar nog niet gaar zijn.



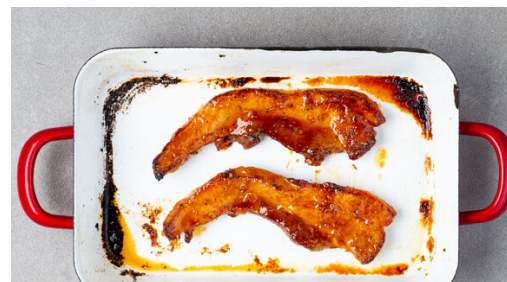
3. Bloemkoolrijst bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olie. Bak de **knoflook** ca. 30sec en voeg de **bloemkoolrijst, tomaat, de helft van de Mexicaanse kruiden** en 2 snufjes zout toe. Bak 6-8min, neem de pan van het vuur en roer het **limoensap** en de **helft van de koriander** erdoor. Proef of je nog zout wil toevoegen.



4. Saus maken

Meng 2el honing met 1el azijn, de **rest van de Mexicaanse kruiden** en een snuf zout.



5. Speklapjes afmaken

Neem de **speklapjes** uit de oven en giet het vet af (**zie tip, links**). Schenk de **honingmarinade** over de **speklapjes** en wentel ze om zodat ze helemaal bedekt zijn. Rooster nog ca. 2min per kant in de oven, tot de **sous** is ingedikt en het **vlees** goudbruin en gaar is.



6. Mangosalsa afmaken

Roer de **rest van de koriander** door de **mangosalsa**. Serveer de **speklapjes in saus** op de **bloemkoolrijst** en geef de **mangosalsa** en **limoenpartjes** erbij.