

DINNERLY



Varkenslapjes in romige saus met aardappels en geblancheerde worteltjes



20-30min



2 personen

Dille is een echte all-rounder. Het past niet alleen goed bij komkommer of zalm, maar de zaden ervan worden ook wel in thee gebruikt. En bij de Romeinen stond het zelfs bekend als geluksbrenger! Vandaag wordt dit frisse kruid gecombineerd met malse varkenslapje voor een heerlijke aardappel-vlees-groente-klassieker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g kruimige aardappels
- 2 wortels
- 1 gele wortel
- 10g verse dille
- 2 varkenslapjes
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el honing of suiker
- 1-2tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 655kcal, vet 20.8g, koolhydraten 72.3g, eiwit 39.0g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **aardappels** goed en snij ze **mét schil** doormidden (de grotere in vieren) – zie ook de tip in stap 6. Kook de **aardappels** in 15-20min gaar. Giet ze af in een vergiet en laat uitlekken.



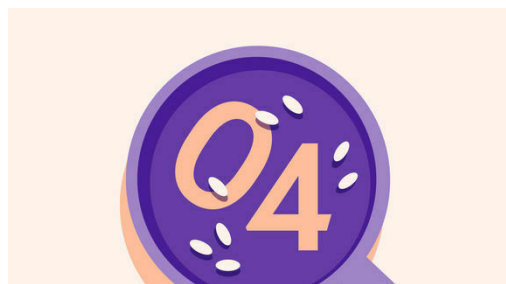
2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortels** en snij ze in plakjes van ca. 0,5cm. Snij de **dille mét kleine steeltjes** fijn. Pel 1 teen knoflook en snij 'm in dunne plakjes.



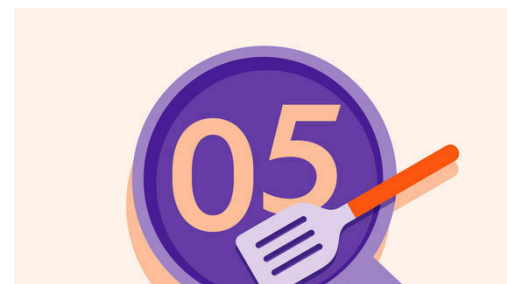
3. Wortels garen

Verhit een grote koekenpan met 1-2el plantaardige olie. Bak de **wortel** en knoflook met een snuf zout 2-3min op middelhoog vuur. Voeg 100ml water en 1el honing of suiker toe. Zet het vuur hoger en breng het geheel aan de kook. Laat de **wortels** 8-10min op hoog vuur garen tot ze zacht zijn en een beetje glanzen, en het water grotendeels verdampt is.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid met peper en zout. Schep de **wortel** uit de pan en zet afgedekt opzij. Veeg de pan schoon. Verhit opnieuw 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 2-3min per kant op hoog vuur – draai maar 1 keer om. Schep uit de pan en zet ook afgedekt opzij.



5. Saus maken en serveren

Meng de **yoghurt** met de **helft van de dille**, 1-2tl mosterd en een snuf peper en zout. Roer de **rest van de dille** door de **wortels**. Verdeel het **vlees**, de **aardappels** en de **wortels** over de borden en serveer met de **yoghurtsaus**.



6. Stamp, stamp, stamp!

Je kunt natuurlijk ook een puree maken van deze aardappels. Schil ze dan **wél** voor het koken en schep een kopje kookwater uit de pan voor je ze afgiet. Stamp de aardappels met 1-2el boter of margarine en scheutjes kookwater tot een zachte puree.