

DINNERLY



Varkenslapjes met broccoli met pastinaak-wortelpuree en uienjus



ca. 25min



2 personen

Stralende kleuren voor een stralend goed humeur en goede eetlust: dat is het motto van dit recept. Varkenslapjes met glanzende bruine uiensaus worden gecombineerd met groene broccoli en een zelfgemaakte feloranje puree van wortel en pastinaak. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1x broccoli
- 1 ui
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el tomatenketchup
- 1el boter⁷
- plantaardige olie
- peper en zout

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 559kcal, vet 31.0g, koolhydraten 28.5g, eiwit 35.5g



1. Groenten koken

Verwarm de oven voor op 230°C hetelucht. Breng in een kleine kookpan 500ml water met een snuf zout aan de kook. Schil de **pastinaak** en evt. de **wortel**. Snij ze in stukjes die straks makkelijk te pureren zijn – zo'n 2cm. Voeg ze toe zodra het water kookt en kook 10-12min op middelhoog vuur. Giet dan af in een vergiet en zet de **groenten** afgedekt opzij.



2. Broccoli roosteren

Snij de **broccoli** in kleine roosjes. Schil evt. de **stronk** en snij 'm in blokjes van ca. 3cm. Meng de **broccoli** op een bakplaat met bakpapier met 1-2el plantaardige olie en voeg een flinke snuf peper, zout en suiker toe. Bak ze ca. 15-20min in de oven tot de ze een beetje knapperig zijn. Pel de **ui**, snij deze doormidden en dan in dunne halve ringen.



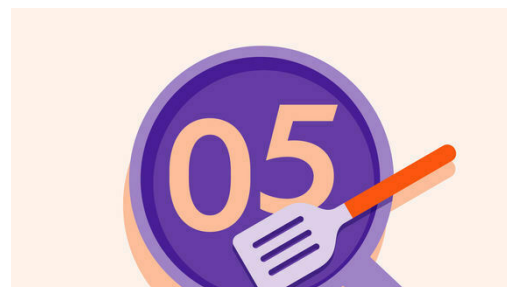
3. Vlees bakken

Verhit in een middelgrote koekenpan 1el olie. Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier, kruid aan beide kanten met een snuffje peper en zout en bak het **vlees** op medium tot hoog vuur 2-3min per kant. Zet de **varkenslapjes** opzij in een ovenschaal. De pan gebruiken we direct weer.



4. Uienjus maken

Verhit weer 1el olie in de koekenpan. Bak de **ui** 2-3min op hoog vuur. Voeg dan 100ml water toe, roer er 1el ketchup doorheen en laat 2min inkoken. Zet de ovenschaal op een rooster in de oven en laat de **varkenslapjes** nog 3-4min garen. Haal ze vlak voor het serveren uit de schaal en giet de **braadsappen** niet weg!



5. Puree maken

Voeg 1-2el boter toe aan de **pastinaak** en **wortel** en stamp er een zachte **puree** van. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **braadsappen** uit de ovenschaal toe aan de **uien** en roer het geheel tot een mooie **jus**. Verdeel de **puree** over de borden, schep de **broccoli** ernaast en leg de **varkenslapjes** erop. Sprengel overal wat **uijenjus** overheen en zet de rest op tafel.



6. Red de bijen!

Wat zoemt en broemt daar zo zoet? Het is de oven, het magische middel dat alles zo lekker maakt. Om de oven wat te helpen met de broccoli kun je de hulp van andere zoemende brommers inroepen: bijen. Vervang in stap 2 de suiker door 1-2el honing en je krijgt een heel andere zoete smaak. Daar zal iedereen hun (plakkerige) vingers bij aflikken.