



Varkensfilet met geroosterde groenten

en wittebonenpuree met tijm



30-40min



2 personen

Net als rundvlees is varkensvlees er bij gebaat als je het na het braden even laat rusten. Het vlees wordt er lekker mals en sappig van. Ondertussen rooster je kleurige wortelgroenten in de oven en maak je een fijne wittebonenpuree met verse tijm. En het geheel is nog koolhydraatarm ook.

Wat je van ons krijgt

- 2 uien
- 15g verse kruidenmix: rozemarijn & tijm
- 1 blik boterbonen
- 1 rode biet
- 2 gele wortels
- 2x verse wortelpeterselie
- 2 varkenslapjes

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 661kcal, vet 28.9g, koolhydraten 45.4g, eiwit 46.6g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **uien**, snijd **1 ui** in parten en hak de **andere** fijn. Rits de naaldjes van de **rozemarijn** en hak ze grof. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om.



4. Bonen garen

Smelt 1el boter in een kleine kookpan en bak de **gehakte ui** op middelhoog vuur in ca. 1min glazig. Voeg de **bonen** met 50ml water toe en laat ze 5-6min zachtjes koken.



2. Groenten snijden

Schil en snijd de **biet** in partjes. Schil de **wortels** en **wortelpeterselie** en snijd ze in schuine plakken.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **filets** in 2-3min per kant stevig aan en braad ze, afhankelijk van de dikte, nog enkele minuten tot ze gaar zijn. Draai het vuur uit, bestrooi het **vlees** met zout en peper en laat 2-3min rusten in de pan.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **uienparten**, **biet**, **wortels** en **peterseliewortel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **rozemarijn**, 1el olijfolie en een snuf zout, peper en suiker. Rooster de **groenten** 10-15min in de oven.



6. Bonen pureren

Rits de **tijmblaadjes** van de takjes en hak ze fijn. Pureer de **bonen** met een staafmixer tot een gladde **puree**. Roer de **tijm** erdoor en breng op smaak met zout. Voeg evt. wat water toe als je de **puree** te dik vindt. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **ovengroenten** en **bonenpuree**.