

DINNERLY



Cajun stoofpot met varkenslapjes op romige aardappelpuree



ca. 30min



2 personen

Een goede stoofpot gaat er altijd in, zeker als ie vergezeld wordt door malse varkenslapjes! En dankzij de knapperige groenten en fijne cajunkruiden serveer je vandaag al helemaal een mooi gerecht. Omdat dit cajun-recept eigenlijk half stoofpot, half saus is, maak je er ook een zachte aardappelpuree bij. Zo, dat vult lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 ui
- 1 groene paprika
- 2 varkenslapjes
- 2 tomaten
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- evt. boter

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- aardappelstamper
- vergiet

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

ALLERGENEN

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 506kcal, vet 17.8g, koolhydraten 49.7g, eiwit 34.6g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – de aardappels hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook in 15-20min gaar.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snipper de **ui** grof. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in grote stukken. Pel en snij 2 tenen knoflook grof. Dep de **varkenslapjes** droog met keukenpapier en kruid aan beide kanten met een flinke snuf peper en zout.



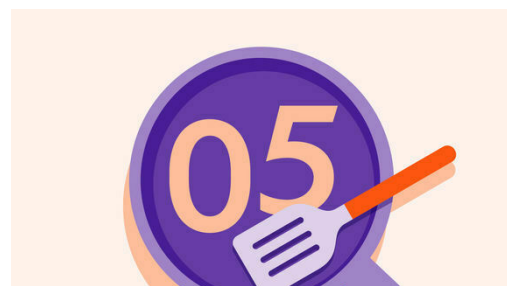
3. Vlees en groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie. Bak de **varkenslapjes** op medium tot hoog vuur 1-2min per kant. Schep uit de pan en zet opzij. Zet het vuur lager en bak de **ui**, **paprika** en knoflook 5-6min tot ze zacht worden. Roer 2el azijn erdoor.



4. Stoofpot opzetten

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in grove stukken. Voeg de **tomaten** en **cajunkruiden** toe aan de koekenpan en bak ca. 1min mee. Voeg 200ml water en het **bouillonpoeder** toe. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat 6-8min borrelen tot ca. de helft van het vocht verdampt is. Voeg het **vlees** toe en laat 3-4min sudderen tot het gaar is.



5. Afmaken en serveren

Schep een kopje **kookwater** uit de **aardappelpan** en hou apart. Giet de **aardappels** goed af en stamp tot een zachte **puree** – voeg naar smaak scheutjes **kookwater** toe om de **puree** romiger te maken. (Tip: als je wilt, kun je ook 1-2el boter gebruiken.) Proef en breng evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **varkenslapjes** in de **cajun stoofpot** met de **aardappelpuree**.



6. Hapklare stukjes

Als het je lekker en/of makkelijk lijkt, kun je de varkenslapjes ook alvast in kleinere stukjes snijden. Bak deze dan zoals beschreven, maar voeg ze iets later toe aan de stoofpot – ze moeten 1-2min korter meesudderen. Snij dan een stukje doormidden om te controleren of ze gaar zijn.