

DINNERLY



Varkenslapjes met krokante topping op romige bloemkoolpuree



20-30min



2 personen

Vandaag kijken we met een frisse blik naar een oude bekende klassieker. Van de vertrouwde aardappels-vlees-groenten combinatie schrappen we de aardappels en maken in plaats daarvan een romige puree van bloemkool. En die vormt een perfect contrast met de malse varkenslapjes, krokante panko topping en heerlijk frisse tomatensalade. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 bloemkool
- 2 tomaten
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1x procureur varkenslapjes
- 25g panko¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- vergiet
- staafmixer

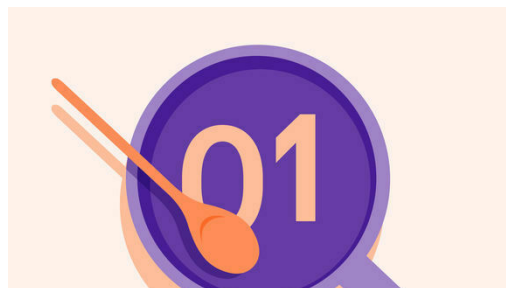
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

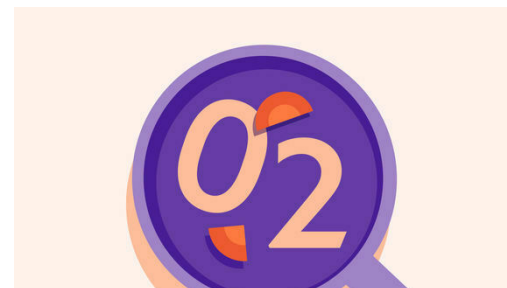
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 541kcal, vet 36.3g, koolhydraten 21.9g, eiwit 30.9g



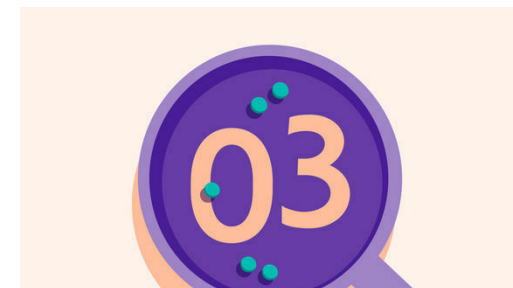
1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **bloemkoolroosjes** in hapklare stukken en de **stronk** in stukken van 3-4cm. Pel 1 teen knoflook en druk 'm plat met de zijkant van een mes. Meng 3el azijn met 1tl suiker en 1/2tl zout, tot de suiker en het zout opgelost zijn. Snij de **tomaten** in kleine blokjes, meng ze met het **azijnmengsel** en zet opzij.



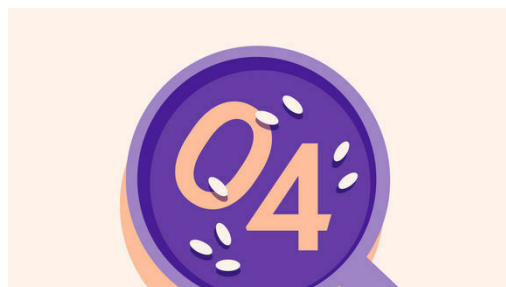
2. Bloemkool koken

Smelt 2el boter in een grote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak al roerend 2-3min, tot de boter bruin begint te worden. Voeg de **bloemkool** toe en blus met 150ml water. Draai het vuur lager en laat het geheel 10-12min afgedekt koken, tot de **bloemkool** gaar is.



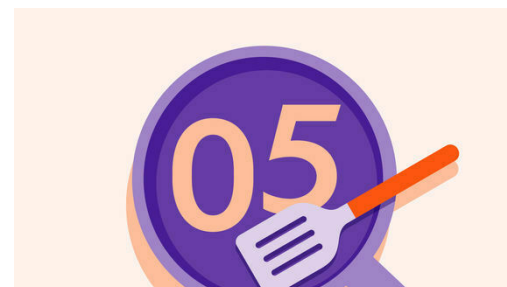
3. Vlees bakken

Maak een marinade van de **helft van de oregano**, 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het aan alle kanten in met de marinade. Verhit een middelgrote koekenpan zonder extra olie. Bak het **vlees** op medium tot hoog vuur 3-4min aan beide kanten, tot het goudbruin is.



4. Topping maken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **panko** met de **rest van de oregano** al roerend op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep een kopje **kookwater** uit de bloemkoolpan en hou dit apart. Giet de **bloemkool** af en doe weer terug in de pan. Pak een staafmixer en pureer de **bloemkool** tot een gladde puree. Voeg eetlepels kookwater toe tot je de gewenste textuur bereikt hebt. Breng op smaak met peper en zout. Serveer het **vlees** op de **puree** en bestrooi met de **panko**. Serveer de **tomatensalade** erbij.



6. Kruidige puree

Je kunt deze bloemkoolpuree op dezelfde manier kruiden als aardappelpuree. Wij hielden het simpel met peper en zout, maar als je wilt kun je een beetje nootmuskaat toevoegen. Rasp het er dan gewoon vers overheen.