

MARLEY SPOON



Slavinken met sperziebonen,

knapperige krieltjes en tijm-uienjus



30-40min



Voor 3-4 personen

De slavink is puur Hollands comfortfood. De vulling van het door spek omwikkelde boomstammetje bestond vroeger uit een gerookt worstje, maar nu gebruiken we half-om-half gehakt. Je kunt de slavink kant-en-klaar in de supermarkt of bij de slager op de kop tikken. Het geluk wil dat wij je leren hoe je ze zó zelf maakt. Van het bakvet maak je een zalige uienjus, opgepimpt met tijm en erbij serveer je krieltjes uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- ui
- rund- en varkensgehakt
- spekplakjes
- sperziebonen
- specerijenmix
- verse tijm
- runderbouillonblokje
- teen knoflook
- zakje paneermeel ¹
- krieltjes

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- meel ¹
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- kleine kookpan
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- oven
- vergiet

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 670.0kcal, vet 30.0g, eiwit 31.2g, koolhydraten 63.7g



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Snijd evt. grotere **krieltjes** iets bij en doe ze in een grote kookpan en voeg water toe totdat ze net onderstaan. Breng aan de kook en voeg een snuf zout toe. Kook de **krieltjes** in 8-10min bijna gaar en giet af.



4. Slavinken bakken

Verhit een klontje boter of 2el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **slavinken** rondom in ca. 8min goudbruin. Leg intussen de **krieltjes** op een bakplaat met bakpapier, plet ze iets met de hand of een vork. Bestrooi met zout en peper en evt. wat olijfolie. Leg de **slavinken** erbij, bak ca. 5-10min bovenin de oven tot het **vlees** gaar is.



2. Gehakt mengen

Meng intussen het **gehakt**, het **paneermeel** en de **specerijenmix** in een kom. Kneed goed en voeg een flinke snuf peper en zout toe. Deel het **gehakt** in 4 en kneed van elk deel een **boomstammetjes**, van max 2.5-3cm dik en 8cm lang.



5. Sperziebonen koken

Breng intussen water in een kleine kookpan aan de kook. Dop **sperziebonen** en halveer ze. Verkruimel **1/2 bouillonblokje** boven de pan en kook de **bonen** in 4-5min bijna beetgaar. Giet af. Pel en hak **knoflook** fijn. Verhit een klontje boter in de vleespan en bak **knoflook** 30sec-1min. Voeg **bonen** toe en bak 2min, breng op smaak met peper en zout. Schep ze uit de pan.



3. Slavinken maken

Leg **2 plakjes spek** naast elkaar neer, leg **1 plakje** er dwars over zodat een H-vorm ontstaat. Leg het **gehakt** midden op het **horizontale spekplakje**. Vouw het horizontale **plakje** over het **gehakt**, wikkel dan de verticale **plakjes** eromheen, druk goed aan en herhaal met de **rest van het vlees**.



6. Jus maken

Pel en hak de **ui** fijn. Verhit de vleespan op middelhoog vuur, voeg **ui** met **tijmtakjes** toe en bak 1-2min. Roer 1-2el meel met 3-4el water los, voeg het **mengsel** en de **rest van het bouillonblokje** verkruimeld toe. Leng aan met 150-200ml water en roer tot een gladde **jus** ontstaat. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de **slavinken** met **krieltjes, bonen** en **jus**.