

MARLEY SPOON



Geglanceerde varkensprocureur

met een aubergine-courgettesalade



30-40min



2 personen

Het is niet eenvoudig om de schijnwerpers te delen met zo'n prachtig in balsamico geglaceerd stuk varkensprocureur. Dit stukje vlees lijkt met zijn mooie marmering op rib-eye steak en heeft een net zo'n rijke smaak. Geloof ons, de bijbehorende salade van gegrilde zomergroenten, verkruimelde feta, verse oregano en crunchy hazelnoten is er tegen opgewassen.

Wat je van ons krijgt

- witte kaasblokjes ⁷
- varkensprocureur
- balsamicoazijn ¹²
- mesclunsla
- courgette
- hazelnoten ¹⁵
- verse oregano
- aubergine

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- kleine koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

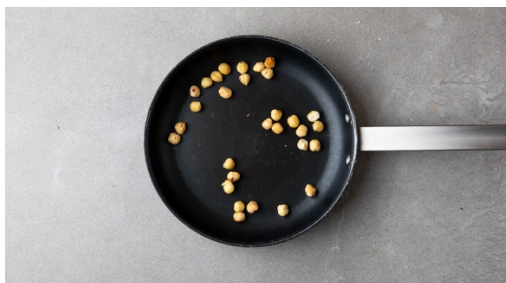
Snijd de groenten 0,5cm dikker als je de BBQ gebruikt en wrijf in met olijfolie en bak 1-2min per kant.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

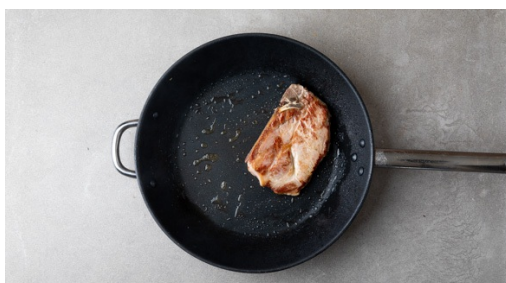
Voedingswaarde per portie

calorieën 625.0kcal, vet 49.9g, eiwit 32.5g, koolhydraten 10.4g



1. Hazelnoten roosteren

Rooster de **hazelnoten** in een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur in 2-3min al roerend goudbruin en tot ze beginnen te geuren. Let op, de **hazelnoten** kunnen snel verbranden! Neem de **noten** uit de pan, laat afkoelen en hak ze grof.



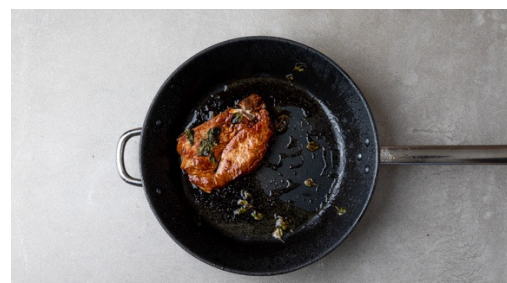
4. Varkensprocureur bakken

Verhit 1el olie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur en wrijf de **procureur** in met 1/4tl zout en 1/4tl peper. Doe het **vlees** in de pan en bak 8-10min op een kant, keer dan om en bak nog 7-9min. Test of het **vlees** gaar is door er op te drukken. Het is gaar als het **vlees** terugveert. Neem de **procureur** uit de pan en laat op een bord rusten.



2. Groenten snijden

Verwijder intussen de uiteinden van de **courgette** en snijd in de lengte in 2-3mm dunne plakken. Herhaal dit met de **aubergine**. Bestrooi de **groenten** met 0,5tl zout en zet opzij zodat de **groenten** wat vocht kunnen loslaten. Dep de **groenten** dan droog met een stuk keukenpapier.



5. Vlees glaceren

Voeg de **rest van de balsamico**, 1tl suiker, 2el water, zout, peper en **1 oreganotakje** aan de vleespan toe en kook op middellaag vuur totdat het **vocht** voor de helft is gereduceerd. Voeg 1el water toe als de **reductie** te dik wordt. Verwijder het **oreganotakje** en voeg het **vlees** met het **vrijgekomen vleessap** toe. Wentel een paar keer om het **vlees** rondom te bedekken.



3. Groenten bakken

Verhit 1-2el olijfolie in de gebruikte koekenpan op hoog vuur en bak de **groentepakken** in 2-3min per kant goudbruin en gaar (**zie kooktip**). Doe alle **groentepakken** in een kom en bestrooi met peper en zout. Pluk de **blaadjes** van **1 oreganotakje**. Meng 1el olijfolie met **2el balsamicoazijn** en de **oreganoblaadjes** en voeg aan de kom met **groenten** toe. Roer door.



6. Serveren

Pluk intussen de **rest van de oreganoblaadjes** en hak ze grof. Voeg de **gehakte oregano** met de **mesclunsla** aan de groentekom toe, breng op smaak met 1/4tl zout en peper en schep om. Schep de **groentesalade** op, bestrooi met de **hazelnoten** en verkruimel de **witte kaas** erboven. Snijd het **vlees** schuin in 0,5cm brede plakken en besprenkel met de **balsamicoreductie**.