

# MARLEY SPOON



## Geglanceerde varkensprocureur

met een aubergine-courgettesalade



30-40min



Voor 3-4 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, verkrumelde feta, verse oregano en crunchy hazelnoten is er tegen opgewassen.

## Wat je van ons krijgt

- witte kaasblokjes <sup>7</sup>
- hazelnoten <sup>15</sup>
- varkensprocureur
- balsamicoazijn <sup>12</sup>
- courgette
- aubergine
- mesclunsla
- verse oregano

## 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 515.0kcal, vet 39.6g, eiwit 30.6g, koolhydraten 7.0g



### 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.



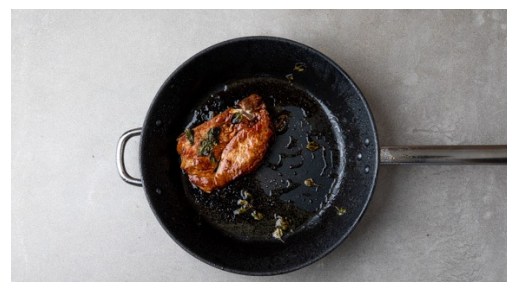
### 4. Varkensprocureur bakken

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 **courgettes** en snijd in de lengte in 2-3mm dunne plakken. Herhaal dit met de **aubergines**. 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**, 2tl suiker, 3el 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**.