

# MARLEY SPOON



## "Pork belly" taco's

gevuld met appel-koolslaw & bonendip



20-30min



Voor 3-4 personen

Varkenslapjes zijn terug van weggeweest en wij vieren dat met deze smakelijke taco's! De lapjes worden in kleinere stukjes gesneden en met een pittige specerijenmelange op laag vuur gebakken zodat het vet uitbakt en het binnenste mals blijft. De knapperige slaw van rode kool, wortel en appel is in een handomdraai klaar en in combinatie met de citroenige saus perfect om dit prachtige stukje vlees te herontdekken!

## Wat je van ons krijgt

- yoghurt <sup>7</sup>
- appel
- zwarte bonen
- maïstortilla's van Taiyari
- verse koriander
- limoen
- chili con carne spice mix
- rode koolreepjes
- wortel
- speklapjes

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

## Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan

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

## Kooktip

Het lijkt er nu op dat het vlees een beetje verbrand is, maar dit komt door het bakken van de specerijenmelange.

## Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

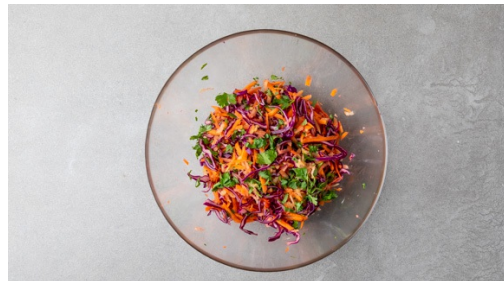
## Voedingswaarde per portie

calorieën 585.0kcal, vet 25.8g, eiwit 27.6g, koolhydraten 55.1g



### 1. Bonendip maken

Voeg de **zwarte bonen** met het **bonenvocht** aan een middelgrote kookpan toe en breng aan de kook. Zet het vuur dan laag en laat zo 7-9min sudderen tot het merendeel van het **vocht** is opgenomen. Roer vaak door en prak wat van de **bonen** fijn. Neem van het vuur en laat iets afkoelen. Breng de **bonendip** goed op smaak met peper en zout



### 4. Slaw maken

Rasp de **wortels** grof. Hak de **koriander met steeltjes** grof en houd **1el gehakte koriander** apart. Doe de **rest van de koriander** met de **koolreepjes** en **wortelrasp** in een kom. Giet het **limoensap** erover en hussel om.



### 2. Varkensvlees bakken

Snijdt intussen de **speklapjes** in 1cm grote stukjes, bestrooi met 1/4tl zout en peper. Verhit een grote koekenpan op laag vuur en voeg het **vlees** toe. Bak al af en toe roerend 10-15min totdat het **vlees** krokant en donkerbruin is. Bestrooi met de **helft van de chili con carne spice mix** en schep om, bak 3-4min al roerend (**zie kooktip, links**). Schep uit de pan.



### 5. Tortilla's opwarmen

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tortilla's** in 15-30sec per kant goudbruin. Als je een gasfornuis hebt, kun je de **tortilla's** ook met een tang direct boven het vlammetje verhitten totdat ze goudbruin zijn, ca. 15-30sec per kant. Leg de **tortilla's** op elkaar, wikkel in een schone keukendoek en laat ze uitstomen.



### 3. Saus maken

Rasp ondertussen de **limoenen** en pers ze uit. Doe **1-2tl limoenrasp** met de **rest van de spice mix** en **2/3e van de yoghurt** in een kommetje, roer door en breng op smaak met 1/4tl zout. Voeg evt. **2tl limoensap** toe voor een extra frisse smaak. Voeg de **rest van de yoghurt** toe voor meer **saus** of gebruik het voor een ander recept.



### 6. Appel toevoegen

Rasp intussen de **appel** tot op het klokhuis grof en roer de **appelrasp** door de **wortelslaw**, breng op smaak met een snufje zout. Beleg de **tortilla's** met een **schepje bonendip**, het gebakken **varkensvlees** en **slaw**. Besprenkel ze met **saus** en bestrooi met de **apartgehouden koriander**. Serveer de **taco's** met de **rest van de slaw**.