



Shoarma van varkensvlees

met quinoasalade en knoflooksaus



ca. 20min



2 personen

Dit zijn de beste recepten: in de tijd die het je kost om een maaltijd te bestellen, kun je ook dit recept bereiden. En die is dan waarschijnlijk nog lekkerder ook en in ieder geval een stuk veelzijdiger dankzij de salade van quinoa, tomaat, komkommer en ijsbergsla. De gekruide varkensfiletreepjes serveer je voor de rest nog met een heerlijk frisse knoflooksaus met peterselie. Gemak dient de mens!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 1x varkensreepjes
- 150g quinoa
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 1 krop ijsbergsla
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- fijnmazige zeef
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker

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

Kooktip

Gebruik meer sla naar wens in de sla of bewaar dit voor een ander recept.

Allergenen

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

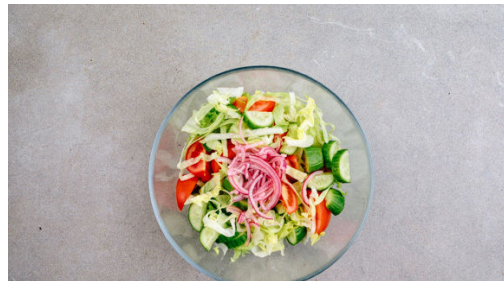
Voedingswaarde per portie

calorieën 630.0kcal, vet 21.5g, eiwit 40.9g, koolhydraten 61.2g



1. Vlees marineren

Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Halveer en pel de **ui**. Snijd **een helft** in dunne, halve ringen en meng ze in een kom met 2-3el azijn, 1/2tl zout en een snuf peper. Zet opzij. Snijd de **andere helft van de ui** in brede, halve ringen en doe ze met de **varkensreepjes** en **Habesha's berbere spice blend** in een kom en hussel om.



4. Salade maken

Meng de **ijsbergsla**, **tomaten** en **komkommer** in een kom met de **uienpickle**. Maak de **salade** af met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



2. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en doe de **quinoa** met het gekookte water en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook in 10-15min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** in de zeef uitlekken.



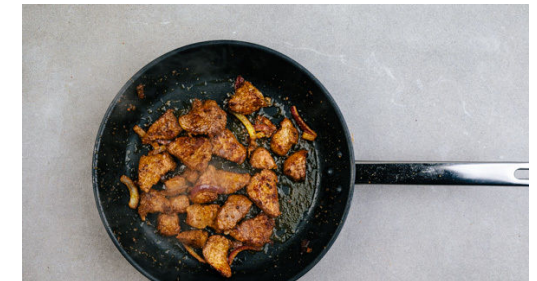
5. Knoflooksaus maken

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met **1/3e van de peterselie**, de **helft van de knoflook**, 1/4tl zout en peper naar smaak. Voeg 1-2el water toe als de **sous** te dik is.



3. Groenten snijden

Verwijder de kroontjes en snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en vervolgens in plakjes. Snijd de krop **ijsbergsla** doormidden, verwijder de gele kern (deze is erg bitter) en snijd **een slahelft** in dunne reepjes (**zie kooktip, links**).



6. Vlees bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak het **varkensvlees** met de **rest van de knoflook** en een snuf peper en zout in 2-3min gaar en goudbruin. Roer de **quinoa** door de **salade** en breng evt. op smaak met meer azijn. Serveer de **quinoasalade** met het **vlees** erbovenop en garneer met een lepeltje **knoflooksaus** en de **rest van de peterselie**.