



## Varkenslapjes met mosterd

en radijssalade plus peterseliehummus



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Op warme, zomerse dagen heb je waarschijnlijk niet altijd zin om lang in de keuken te staan. Gelukkig weten wij daar wat op! Deze makkelijke salade met hummus van kikkererwten en peterselie staat binnen een klein half uurtje op tafel. Erbij eet je tot perfectie gebakken varkenslapjes verstopt onder een laagje mosterd. Zo heb je niet alleen iets heel lekkers, maar ook iets heel gezonds op tafel!



## Wat je van ons krijgt

- 2 limoenen
- 2 tenen knoflook
- 1 kuipje grove mosterd <sup>10</sup>
- 5g Aunt Mizzi's Roast seasoning
- 4 varkenslapjes
- 20g verse peterselie
- 2 blikken kikkererwten
- 2 venkels
- 1 bosje radijsjes

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- staafmixer
- zeef
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan

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

## Kooktip

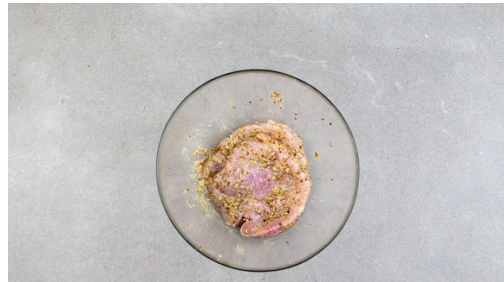
Zien de blaadjes van de radijsjes er nog goed uit? Was ze dan grondig en gebruik ze in de salade!

## Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

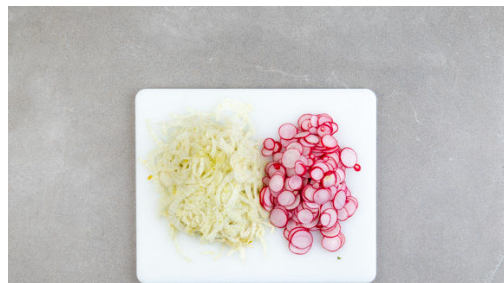
## Voedingswaarde per portie

calorieën 534.0kcal, vet 28.3g, eiwit 33.6g, koolhydraten 33.8g



### 1. Vlees marineren

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoenen** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **mosterd** in een grote kom met **2el limoensap**, **Mizzi's seasoning**, 1-2el olijfolie, **3/4e van de knoflook**, 1/2tl zout en peper naar smaak. Leg de **varkenslapjes** in de kom en wrijf ze in met de **marinade**. Zet opzij.



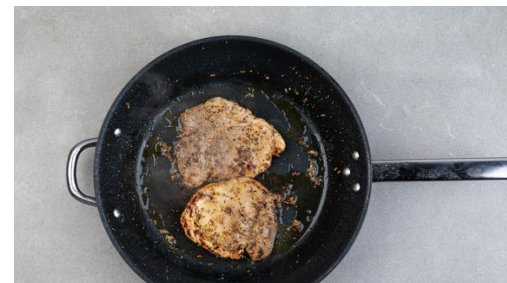
### 4. Groenten snijden

Snijd het loof en de stronk van de **venkels**. Snijd de **venkels** doormidden en dan in zo dun mogelijke reepjes. Snijd het groen en de stronkjes van de **radijsjes** en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes (zie kooktip, links).



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om met water.



### 5. Varkenslapjes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkenslapjes** voorzichtig in de pan en verdeel de **achtergebleven marinade** erover. Bak de **varkenslapjes** 2-3min per zijde voor een zachtroze binnenkant. Houd je meer van goed doorbakken **vlees**? Bak de **varkenslapjes** dan in 4-5min per zijde goudbruin en gaar.



### 3. Hummus maken

Doe de **kikkererwten** in een hoge (maat)beker met **2/3e van de gehakte peterselie**, de **rest van de knoflook**, **2el limoensap**, 2el olijfolie, 3-4el water, 1/4tl zout en peper naar smaak. Pureer met een staafmixer zo glad mogelijk. Voeg evt. meer water toe als de **hummus** te dik naar wens is.



### 6. Salade maken

Doe de **venkel**, **radijsjes**, de **helft van de overige peterselie**, 1-2el olijfolie, **2tl limoenrasp**, **1-2el limoensap**, zout en peper naar wens in een kom en hussel om. Schep de **hummus** in een cirkelvorm op de borden (spreid evt. iets uit met een lepel) en verdeel de **salade** erover en leg er een **varkenslapje** bovenop. Bestrooi met de **rest van de gehakte peterselie**.