



Honing-masala varkensvlees

en lauwwarme meiknollen-wortelsalade



30-40min



Voor 3-4 personen

In de lente en zomer laten groenten zich van hun meest flamboyante kant zien. Zo ook deze knol, die in de verte aan de koolraap doet denken. Maar vergis je niet! Ondanks de naam, zijn meiraapjes niet alleen in de meimaand verkrijgbaar. De naam duidt juist op het feit dat de raap alleen in het voorjaar geteeld wordt. Wij vinden ze vooral heerlijk met wortelsalade en geglaceerd varkensvlees. Lent...

Wat je van ons krijgt

- varkensprocureur
- paarse wortels
- zoete aardappels
- meiknollen
- yoghurt ⁷
- honing
- garam masala
- verse bieslook

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- dunschiller
- koekenpan
- kookpan
- oven
- zeef

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

Kooktip

Bieslook kun je ook heel gemakkelijk met een schaar fijn knippen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 19.6g, koolhydraten 88.1g, eiwit 42.7g



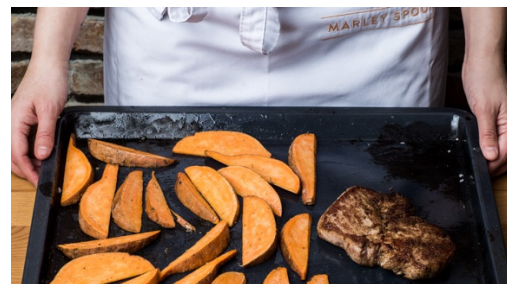
1. Ingrediënten voorbereiden

Oven op 200°C hetelucht/220°C voorverwarmen. Ruim water in middelgrote kookpan aan de kook brengen. **1/2 garam masala** met 1el olijfolie, peper en zout mengen. **Varkensprocureur** ermee inwrijven. **Zoete aardappels** in 1-1,5cm brede **wedges** snijden. **Paarse wortels** in de lengte halveren en 2cm brede stukken snijden. **Meiknollen** schillen, in 2cm grote blokjes snijden.



4. Varkensvlees glaceren

1-2tl honing in een grote kom doen en opzij zetten tot stap 5. **Overige honing** met **rest van de garam masala** en 1el olie mengen. Na 8min baktijd, bakplaat uit de oven nemen en **honingsaus** gelijkmatig over **vlees** verdelen. Dan bakplaat terug in de oven doen en **vlees** en **wedges** in ca. 10-12min gaar bakken. Uit de oven nemen en **vlees** 5min laten rusten.



2. Vlees en wedges bakken

Een grote koekenpan op hoog vuur verhitten en een dun laagje olie toevoegen. **Vlees** in de pan doen en in 3-5min rondom dichtschroeien. Intussen **wedges** op een kant van een bakplaat leggen. Met 1-2el olie besprenkelen en met zout en peper bestrooien. Leg het gebakken **vlees** ook op de bakplaat en bak ca. 8min in de oven.



5. Salade maken

Ondertussen **bieslook** fijnsnijden (**zie kooktip, links**). **Helft van de yoghurt, 1tl honing, 1-2el olijfolie, 1el azijn** en **gehakte bieslook** in een kom mengen. Geheel op smaak brengen met zout en peper, **wortels** en **meiknollen** met **sous** mengen. Evt. meer **yoghurt** toevoegen of voor bijv. ontbijt bewaren.



3. Wortels koken

Zodra het water kookt, **wortels** toevoegen en in ca. 8min beetgaar koken. Afgieten en opzij zetten.



6. Vlees snijden

Tot slot **vlees** in plakken snijden. **Zoete aardappelwedges, meiknolsalade** en **vlees** over borden verdelen en evt. **vleessappen** over het **vlees** sprenkelen.