

# MARLEY SPOON



## Geglanceerde varkenslapjes

met gegrilde zomergroentesalade



30-40min



Voor 3-4 personen

Het is niet eenvoudig om de schijnwerpers te delen met zo'n prachtig in balsamicoazijn geglaceerd stuk varkensvlees. Maar geloof ons, de bijbehorende salade van gegrilde aubergine en courgette getopt met zoute, witte kaaskruiden, verse oregano en crunchy hazelnoten kunnen de heerlijke varkenslapjes zeker aan. Extra leuk: de groentesalade kun je ook bereiden op de barbecue! Dus, licht, lekker en superveelzijdig!

## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje hazelnoten <sup>15</sup>
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 5g verse oregano
- 4 varkenslapjes
- 2x mesclun
- 2x witte kaas <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker
- balsamicoazijn <sup>17</sup>

## Kookgerei

- 2 grote koekenpannen

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

### Kooktip

Snijd de groenten in ten minste 0,5cm dikke plakken als je de BBQ gebruikt en wrijf ze in met olijfolie. Rooster de groenten in 1-2min per kant gaar.

### Allergenen

melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

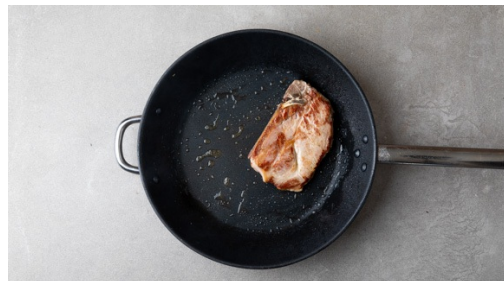
### Voedingswaarde per portie

calorieën 459kcal, vet 30.2g, koolhydraten 8.1g, eiwit 36.5g



### 1. Hazelnoten roosteren

Rooster de **hazelnoten** in een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op, de **hazelnoten** kunnen snel verbranden! Neem de **noten** uit de pan, laat afkoelen en hak ze grof.



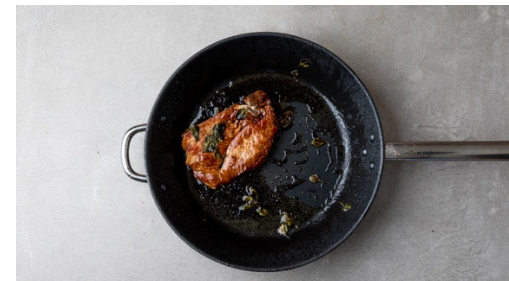
### 4. Varkenslapjes bakken

Verhit 1el olie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur en wrijf de **varkenslapjes** in met 1/4tl zout en 1/4tl peper. Doe het **vlees** in de pan en bak in 2-3min per zijde goudbruin en gaar. Neem de **varkenslapjes** uit de pan en laat op een bord rusten.



### 2. Groenten snijden

Snijd de **courgettes** in de lengte in heel dunne plakken (**zie kooktip, links**). Doe hetzelfde met de **aubergines**. Bestrooi de **groenten** met 1/2tl zout en zet opzij zodat de **groenten** water kunnen loslaten. Dep de **groenten** dan droog met een stuk keukenpapier.



### 5. Vlees glaceren

Neem de vleespan van het vuur en voeg 3el balsamicoazijn, 1tl suiker, 2el water, zout, peper en **1 oreganotakje** toe. Kook op middellaag vuur totdat de glaze voor de helft is ingedikt. Wordt de glaze te dik? Voeg dan 1el extra water toe. 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 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog-hoog vuur en bak de **groentepakken** in delen goudbruin en gaar, telkens in 2-3min per kant (**zie tip, links**). Doe de **groenten** in een kom. Pluk de **blaadjes** van **1 oreganotakje**. Meng 1el olijfolie met 1-2el balsamicoazijn, de **oreganoblaadjes** en een snuf peper en zout en voeg dit aan de groentekom toe. Roer door.



### 6. Serveren

Pluk de **rest van de oreganoblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg. Voeg de **oregano** en **mesclun** aan de **groentesalade** toe, hussel voorzichtig om en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** bestrooid met de **hazelnoten** en verkruiemel de **witte kaas** erboven. Snijd de **varkenslapjes** schuin in brede repen en besprenkel met de **balsamicoreductie**.