



VARKENSHAAS MET ZOMERSE SALADE

Met krieltjes en gebakken nectarine



Krieltjes



Nectarine *



Radijs *



Komkommer *



Varkenshaas *



Rucolamix *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Caloriefocus

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

Deze zomerse salade is een kleurrijk feestje op je bord. We hebben in dit recept gekozen voor varkenshaas – het meest malse stukje varken. Dit vlees gaat goed samen met de friszoete smaken van fruit. Door de nectarines te grillen, krijgen ze een sterke, zoete smaak en worden ze nog sappiger – ook als ze nog niet helemaal rijp zijn.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan met deksel, aluminiumfolie, koekenpan en saladekom. Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaas met zomerse salade**.



1 KRIELTJES BEREIDEN

- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel.
- Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel, verkruiemel het bouillonblokje erboven en kook de **krieltjes** in 16 – 18 minuten beetgaar. Giet daarna af.



3 BAKKEN EN SNIJDEN

- Bak de **krieltjes** 2 minuten op middelhoog vuur in het bakvet van de varkenshaas.
- Snijd de **radijsjes** in kwarten. Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Snijd de **nectarine** in parten.
- Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan en bak de **nectarine** 1 – 2 minuten per kant op middelhoog vuur ★★.



2 VARKENSHAAS BAKKEN

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel. Bak de **varkenshaas** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur. Dek de pan af en bak nog 5 – 6 minuten op middelmatig vuur ★. Keer regelmatig om.
- Haal de **varkenshaas** daarna uit de pan en verpak in aluminiumfolie. Laat rusten tot serveren.



4 SERVEREN

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie met peper en zout tot een dressing.
- Voeg de **rucolamix**, **komkommer** en **radijs** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **varkenshaas** over de borden. Serveer met de **nectarine**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Nectarine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Radijs (st) *	7	14	21	28	35	42
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas (g) *	100	200	300	400	500	600
Rucolamix (g) 23)	40	60	80	120	140	180
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2364 / 565	342 / 82
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	14,1	2,0
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★ **TIP:** Als je van goed doorbakken vlees houdt, kun je de varkenshaas naar wens een paar minuten langer bakken.

★★ **TIP:** Bak de nectarine niet te lang en gebruik voldoende boter, zodat de nectarine niet aan de pan blijft kleven.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

