Krokant varkenslapje



4 varkenslapjes (150 g per lapje) • 2 eiwitten • 4 el paneermeel • 4 el bloem • 1 ei • 2 el azijn • 2 el water • 4 dl arachideolie • 2 el graanmosterd • olijfolie • peper en zout

- Klop de eiwitten los met een beetje water. Doe de bloem in een diep bord en kruid met wat peper en zout. Neem ook een derde bord voor het paneermeel.
- Dep de varkenslapjes goed droog. Haal elk lapje door de bloem, vervolgens door het eiwit en haal als laatste door het paneermeel. Plaats even in de koelkast.
- Maak vervolgens de mayonaise: neem een maatbeker en voeg het ei, de graanmosterd, water, azijn en arachideolie toe. Mix met een staafmixer, start vanop de bodem. Mix tot er een binding ontstaat en ga dan al mixend naar boven tot alle olie is opgenomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Doe ruim olijfolie in een bakpan en bak de stukken gepaneerde varkenslapjes krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Serveer de lapjes met de verse mayonaise.
- Lekker met een salade en puree.

Hotdog met varkensworst



4 worsten • krokante uitjes • 4 piccolobroodjes • veldsla • boter • 1 ei • 2 el azijn • 2 el water • 400 ml arachideolie • 1 el graanmosterd • 1 el honing • peper en zout

- Neem een maatbeker en voeg het ei, de graanmosterd, water, azijn, honing en arachideolie toe. Mix met een staafmixer, start vanop de bodem. Mix tot er een binding ontstaat en ga dan al mixend naar boven tot alle olie is opgenomen. Breng op smaak met peper en zout.
  Is de mayonaise te dik, dan kan je nog een beetje extra azijn, citroensap of zelfs water toevoegen.
- Smelt wat boter in een pan en bak de worsten. Kruid met peper en zout.
- Snijd de broodjes open. Beleg met de worst, de mayonaise en krokante uitjes. Serveer er de veldsla bij.

Gegrilde mignonnette met pesto van peterselie en Oud Brugge kaas

4 varkensmignonnettes • 10 wortels met loof • 80 g Oud Brugge kaas • 50 g pindanoten • 400 ml olijfolie • 1 teentje look • sap van 2 sinaasappels • 200 g peterselie • tijm • boter • peper en zout

- Schil de wortels en laat een kort stukje loof aan de wortel.
- Doe ze in een braadpan met hoge rand en zet onder in het sinaasappelsap. Voeg een klontje boter, de tijm en eventueel wat water toe. Kruid met zout.
- Laat de wortels onder een deksel garen.
- Haal de wortels uit de braadpan en laat het kookvocht indikken door het aan de kook te brengen.
- Rasp de kaas fijn en laat een nacht uitharden in de koelkast voor het beste resultaat. Mix de geraspte kaas, eventueel in een cutter of blender, samen met de peterselie, olijfolie, noten en look. Kruid met peper en zout.
- Kruid de mignonnettes met peper en zout. Gril ze mooi aan in een hete grillpan. Voor een roze bakwijze is dat 2 minuten aan beide zijden.
- Serveer het vlees met de wortels, sinaasappelsaus en de pesto van peterselie.
- Lekker met aardappelen.

VOOR MEER LEKKERS MET VARKENSVLEES VAN BIJ ONS:

LEKKERVANBIJONS.BE/VLEES

V.U.: F. Fontaine, VLAM vzw • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be



Taco met traaggegaarde varkensspiering en koolsalade



1 kg varkensspiering (1 stuk) • 3 el satékruiden • 2 el zachte mosterd • 660 ml bruin bier • 2 el bruine suiker • 100 g witte kool (fijngesneden) • 100 g wortels (geraspt) en enkele blaadjes sla • 1 jonagold-appel • mayonaise • tacoschelpen • boter • peper en zout

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Kruid het vlees met de satékruiden zodat alles bedekt is met de kruiden.
- Warm boter in een pan. Bak alle zijden van het vlees bruin en leg het in een ovenschaal.
- Smeer het vlees in met de mosterd en bruine suiker. Voeg het bier toe en dek de schotel af met aluminiumfolie. Plaats 4 uur in de oven op 150 °C.
- Controleer of het vlees gaar is, het moet uit elkaar vallen.
- Trek het vlees uit elkaar met twee vorken en meng met de vrijgekomen jus.
- Schil de appel en snijd fijn in julienne. Meng met de witte kool, de wortels en mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm de tacoschelpen 5 minuten in de oven. Vul ze met het vlees en de koolsalade en werk af met de blaadjes sla.

Aardappelsalade met krokant spek



200 g buikspek • 500 g gekookte aardappelen (koud en in blokjes) • 1 lente-ui • 4 el maïs • 4 el mayonaise • 1 grote augurk • boter • peper en zout

- Snijd het spek in brede stukken. Verwarm boter in een pan en bak het buikspek. Roer regelmatig zodat het gelijkmatig bakt. Laat uitlekken op keukenpapier en afkoelen tot het lekker krokant is.
- Snijd de lente-ui fijn en de augurk in blokjes.
- Meng de gekookte aardappelen met de augurk en maïs. Breng op smaak met peper en zout. Werk af met de lente-ui en wat mayonaise.
- Serveer het spek met de aardappelsalade.

Wist je dat ...

... een stukje varkensvlees prima past in een gezonde voeding. Een gezond bord is voor de helft gevuld met groenten, voor een kwart met aardappelen of granen en voor een kwart met vlees. Wissel vlees af met gevogelte, vis, ei en peulvruchten.

... een stukje varkensvlees veel voedingsstoffen bevat zoals eiwitten en verschillende vitaminen (B1, B3, B6 en vooral B12) en mineralen (ijzer, selenium en zink). Vitamine B12 is enkel terug te vinden in dierlijke producten zoals vlees.

100 g mager varkensvlees levert gemiddeld:

Vitamine B1	75%*
Eiwitten	41%*
Vitamine B12	40%*
Vitamine B3	38%*
Vitamine B6	26%*
Selenium	24%*
Zink	23%*
Ijzer	7%*
Energie (calorieën)	5%**

* van de benodigde hoeveelheid per dag
** % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte

(BRON: WWW.INTERNUBEL.BE)

In de Nutri-Score kleurt vers (onbewerkt) varkensvlees groen.

NUTRI-SCORE A B C D E

A

Nutri-Score

varkenslapje, haasje, mignonnette, wangetjes, stoofvlees en kotelet

3-luik_foodtruck_VVAV.indd 2 24/02/2023 16:04:07