

Worst met een slaatje van witloof en appel

4 varkensworsten • 6 stronken witloof • 2 groene appels • 2 el honing • 4 el mayonaise • 10 g verse bieslook (fijngesneden) • 10 g verse peterselie (fijngesneden) • sap van een limoen • boter • peper en zout

- Snijd het witloof in fijne stukken. Schil de appels en snijd in kleine blokjes. Besprenkel met wat limoensap om de kleur mooi te behouden.
- Meng de mayonaise met de honing, bieslook en peterselie. Voeg deze toe aan de witloofsalade en meng goed. Kruid met wat peper en zout.
- Bak de worsten gaar in een pan met boter op een middelmatig vuur.
- Serveer met de witloofsalade.



"Saltimbocca" met frisse tomatensalade

4 varkenslapjes (flinterdun, maximum 0,5 cm dik) • 4 plakjes gedroogde ham • 150 g geraspte mozzarella • 8 vleestomaten • 150 g rucola • 20 g basilicum (fijngesneden) • 1 el lookpuree • 1 gesnipperde sjalot • 20 g verse munt (fijngesneden) • 20 g geroosterde pijnboompitjes • olijfolie • peper en zout

- Leg de varkenslapjes open en beleg ze met de gedroogde ham en wat geraspte mozzarella. Rol ze dicht en druk goed aan.
- Snijd de tomaten in blokjes en doe in een kom. Voeg de lookpuree, basilicum, munt, sjalot, pijnboompitten en een beetje olijfolie toe. Kruid naar smaak met peper en zout.
- Bak de "saltimbocca's" en kruid met peper en zout.
- Serveer het vlees met de rucola en tomatensalade.

Spiering met gebakken krielaardappelen, veldsla en blackwellsaus

4 spieringkoteletten • 600 g krielaardappelen • 250 g kerstomaten • 400 g veldsla • 5 el pickles • 1 dl droge witte wijn • 1 dl bruine fond • 1 dl room • slaolie of mayonaise • 25 g verse bieslook • 20 g platte peterselie • 10 g verse tijm • boter • olijfolie • peper en zout

- Haal het vlees 30 minuten op voorhand uit de koelkast en laat rusten op kamertemperatuur.
- Was de krielaardappelen en schil ze eventueel. Halveer ze in de lengte. Kook ze 8 minuten in gezouten water. Giet af en laat goed drogen. Verhit olijfolie in een pan en voeg de krieltjes toe. Bak gedurende 8 minuten.
- Snijd de bieslook en peterselie fijn en rits de blaadjes tijm. Voeg toe aan de aardappelen en kruid met peper en zout. Laat nog 1 minuutje verder bakken.
- Smelt boter in een pan en bak de spieringkoteletten. Kruid met peper en zout. Haal het vlees uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Giet het vet uit de pan en blus met de wijn en de bruine fond. Doe de pickles erbij en laat even doorkoken. Voeg vervolgens de room toe en laat de saus wat binden. Voeg nog wat koude klontjes boter toe.
- Snijd de kerstomaten in twee en meng onder de veldsla. Voeg hieronder wat slaolie of mayonaise. Breng indien gewenst nog op smaak met peper en zout.
- Serveer de spieringkoteletten met de salade en krielaardappelen. Werk af met de blackwellsaus.

VOOR MEER LEKKERS MET VARKENSVLEES VAN BIJ ONS:

LEKKERVANBIJONS.BE/VLEES





Yakitori van varkenslapje met rijstsalade

4 varkenslapjes (dikte 1 cm) • saté-prikkers

VOOR DE MARINADE:
1 teentje knoflook • 20 g gemberpoeder • 1 chilipeper • 10 g verse koriander (fijngesneden) • 2 el bruine suiker • 50 ml ketjap manis • 50 ml sojasaus • 30 ml vissaus • 30 ml zonnebloemolie

VOOR DE RIJSTSALADE:
250 g rijst • 1 blik kokosmelk • 2 lente-uien (in ringen gesneden) • 100 g soja-scheuten • 80 g cashewnoten • 1 el zwart sesamzaad • ½ komkommer (in kleine blokjes) • 120 g rode paprika (in kleine blokjes) • 10 g verse koriander (fijngesneden) • olijfolie • peper en zout

- Doe de ingrediënten van de marinade in een blender en mix tot een gladde saus.
- Snijd de varkenslapjes in reepjes en laat 30 minuten marineren. Draai het vlees rond de satéprikkers.
- Spoel de rijst en kook gaar in gezouten water met de kokosmelk. Laat de rijst uitlekken en afkoelen.
- Meng de blokjes komkommer en paprika bij de rijst. Voeg ook de koriander, sojascheuten, cashew-noten, sesamzaad en de gesneden lente-uitjes toe. Breng op smaak met peper, zout en een beetje olijfolie.
- Bak de yakitori's in een grillpan. Serveer met de rijstsalade.



Tarte tatin met bloedworst

4 zwarte pensen • 6 jonagoldappels • 150 g suiker • 100 g boter • 1 vel bladerdeeg • peper en zout

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Schil de appels en snijd in partjes. Snijd de bloedworsten in schijfjes.
- Beboter een hoge pan met dikke bodem (ovenbestendig) en doe er de suiker bij. Draai de pan goed rond zodat de suiker overal verspreid is. Leg de appelpartjes op de bodem en druk goed aan.
- Zet de pan op een laag vuur.
- Leg de schijfjes bloedworst op de appelpartjes. Kruid met een klein beetje peper en zout.
- Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg en leg dit op de bloedworst zodat de pan afgedekt is. Druk zachtjes aan.
- Bak de taart 15 minuten op 175 °C. Serveer warm of koud.



Luikse salade met spek, groene boontjes en ei

400 g spek (versneden in blokjes) • 300 g groene boontjes • 2 sjalotten • 1 Romeinse sla • 4 eieren (hardgekookt en in partjes) • 500 g krielaardappelen in de schil • 2 el graanmosterd • 2 el honing • 3 el appel-azijn • 2 el olijfolie • boter • peper en zout

- Breng 2 potten met gezouten water aan de kook. Kook in de ene pot de krieltjes en in de andere de groene boontjes tot ze beetgaar zijn.
- Snipper de sjalotten fijn. Smelt een klontje boter in de pan en stoof de sjalotten samen met de spekblokjes aan.
- Voor de vinaigrette, voeg de mosterd, honing, appelazijn en olijfolie in een kom en meng alles tot een gebonden saus. Kruid eventueel met peper en zout.
- Was en snijd de Romeinse sla. Meng de krieltjes met de Romeinse sla, de boontjes en het spek.
- Voeg de partjes hardgekookte eieren toe en kruid nog met wat peper. Werk af met de vinaigrette.

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 varkensvlees grotendeels groen.

NUTRI-SCORE A B C D E

A	B	C
Nutri-Score	Nutri-Score	Nutri-Score
varkenslapje, haasje, mignonette, wangetjes, stoofvlees en kotelet	ongekruid varkensgehakt	gekruid varkensgehakt en varkensworst