



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VARKENSHAASJE BOERENKOOLPUREE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 400 g varkenshaasje
- 100 g kalkoenpek
- 600 g aardappelen
- 1 el gezonde smeerboter
- 100 ml halfvolle melk
- peper, zout en nootmuskaat
- 600 g boerenkool
- een zakje veldsla
- enkele takjes peterselie
- Maïzena Expresse voor donkere sauzen
- 2 el balsamico-azijn
- enkele takjes peterselie
- 2 tomaten
- 1 maïskolf
- 100 g dorperwtjes
- 2 el gezonde margarine
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 500 ml vetarme rundsbouillon
- 2 el mosterd



Bereidingswijze:

- Verhit de margarine in een pan.
- Kruid het varkenshaasje met peper en zout en wikkel het kalkoenspek rond het varkenshaasje.
- Bak het varkenshaasje in de pan: laat aanbakken langs alle kanten, zet het vuur een beetje zachter en laat verder garen onder gesloten deksel.
- Schil de aardappelen en kook ze goed gaar.
- Was en kuis de boerenkool en kook ook deze gaar.
- Pureer de aardappelen samen met de boerenkool.
- Voeg de smeerboter en de melk toe en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
- Was de veldsla en de tomaten.
- Snij de tomaten in partjes.
- Kook de doperwten gaar en laat even afkoelen.
- Bereid de maïskolf en snij de maïskorrels van de kolf.
- Meng de maïskorrels onder de erwten.
- Snij het sajlotjes fijn en bak dit kort even op.
- Voeg het teentje knoflook toe en blus met de rundsbouillon.
- Voeg de mosterd en balsamico-azijn toe en laat nog even doorkoken onder voortdurend omroeren.
- Bindt de saus met Maïzena Expresse voor donkere sauzen.
- Neem het varkenshaasje uit de pan en snij in plakjes.
- Dien het varkenshaasje op samen met de boerenkoolpuree en werk af met wat rauwkost: veldsla, erwten, maïskorrels en tomatenpartjes en werk af met fijngesnipperde peterselie.
- Voeg tot slot nog een lepeltje van de bruine vleessaus toe.
- Dien op en laat het smaken!