



Hoofdgerechten

Volkorenrijst met winterse groenten en varkenshaasje

Voor 4 personen.

Ingrediënten

1 ui (in halve ringen)
1 pastinaak (in reepjes)
300 gram bloemkool (in roosjes)
300 gram spinazie
1 rode peper (fijnggehakt)
4 lente-uitjes (in ringen)
1 eetlepel citroensap
800 gram varkenshaasjes
300 gram rijst (volkoren)
1 eetlepel honing
1 theelepel currypoeder
arachideolie
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 140°C. Schroeï het vlees rondom dicht in olie. Leg het in een ovenschaal en kruid met peper en zout. Meng de honing met het currypoeder en het citroensap. Bestrijk er het vlees mee en zet 30 minuten in de oven.

Kook de rijst gaar in licht gezouten water. Blancheer de bloemkoolroosjes 5 minuten in licht gezouten water. Verhit een scheutje olie en bak de ui met de rode peper glazig. Voeg de pastinaakreepjes toe en bak beetgaar. Schep er de bloemkoolroosjes onder en bak 2 minuten mee. Voeg in delen de spinazie toe en laat slinken. Kruid met peper en zout. Schep alles onder de gare rijst.

Neem het vlees uit de oven en laat 10 minuten rusten onder aluminiumfolie. Snij daarna in plakjes. Serveer bij de rijst en werk af met de lente-uitjes.

Keukenbenodigdheden

Oven

