

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 600 gram varkenshaas
- 1 grote bloemkool
- 800 gram krieltjes
- 1 rode ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tijm
- peper en zout
- 1 eetlepel boter.
- Voor de saus:
  - 150 ml kookroom
  - 1 flinke eetlepel grove mosterd
  - 100 ml bouillon, peper.

 Bereiden in: koekenpan / oven / bakplaat

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 40 min.

- Voedingswaarde Per portie
- Energie ± 680 kcal
- Eiwitten ± 43 g
- Koolhydraten ± 54 g
- Vetten ± 31 g
- Vezels ± 8 g

## Wist u dit

*Omdat bloemkool in de oven bruin en karamellig wordt. Door de hoge hitte verdampt vocht uit de bloemkool en ontstaan er geroosterde randjes met een diepere, licht nootachtige smaak. Dat komt vooral door de Maillardreactie: suikers en eiwitten reageren bij verhitting met elkaar*

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

## Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Snijd de bloemkool in roosjes en halveer de krieltjes. Snijd de rode ui in parten. Meng alles met olijfolie, paprikapoeder, tijm, peper en zout en verdeel over een bakplaat.
- 3 Rooster de groenten en krieltjes ongeveer 30–35 minuten. Schep halverwege even om, zodat alles mooi goudbruin wordt.
- 4 Bestrooi ondertussen de varkenshaas met peper en zout. Bak hem in boter rondom mooi bruin. Laat daarna op lager vuur nog ongeveer 10–15 minuten rustig doorgaren, afhankelijk van de dikte.
- 5 Haal het vlees uit de pan en laat het enkele minuten rusten.
- 6 Voeg in dezelfde pan de bouillon, kookroom en mosterd toe. Roer de aanbaksels van de bodem los en laat de saus een paar minuten zacht inkoken.
- 7 Snijd de varkenshaas in mooie plakken en serveer met de geroosterde bloemkool, krieltjes en de mosterdsaus.

## Kooktips

Strooi vlak voor het serveren wat verse peterselie of gehakte hazelnoten over de bloemkool. Dat geeft extra frisheid en crunch.

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](https://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)