

Rating: 0.0/5 (0 votes cast)

Varkensmignonette met venkel en tomaten (Colruyt)

Denk niet meteen aan een kille winterdag wanneer je een ovenschotel op het menu plaatst. Met zomerse groentjes zoals tomaat en venkel kan je er ook een verkwikkend gerecht van maken dat perfect past op zonnige dagen. Aangevuld met malse varkensmignonettes, gegrilde kaas en rijst wordt dit een lekker en volledig gerecht van Colruyt.

Gerecht	Hoofdgerecht, Ovenschotel
Keuken	Belgisch, Italiaans, Mediterraan
Gelegenheid	Voor elke dag
Totale tijd	< 60 minuten
Prijs	< 6 euro
Vlees/vis/veg	Gevogelte, Varken, Vlees
Chef kok	Colruyt
Niveau	Beginner, Gevorderd

Porties	Prep Tijd	Kook Tijd
4 PERSONEN	20 MINUTEN	20 MINUTEN

Ingrediënten

- 2 venkels
- 1,25 dl droge witte wijn
- 250 gram basmatirijst
- 1 ui gesnipperd
- 1 teen knoflook gesnipperd
- 4 varkensmignonettes
- 60 gram gemalen kaas Gruyère of Emmentaler
- 2 eetlepels boter
- 400 gram tomatenstukjes (blik)
- 1 snuifje tijm gedroogd
- olijfolie
- peper en zout

Instructies

1. Halveer de venkelknollen en snijd de harde kern weg. Versnijdt in stukjes (ca. 2 cm) en bewaar het groen voor de afwerking.

2. Doe de stukjes venkel in een kookpot. Overgiet met de witte wijn, kruid met peper en zout. Laat een twintigtal minuutjes garen en nadien uitlekken.

3. Gaar ondertussen de rijst volgens de instructies op de verpakking in gezouten water.

4. Verhit een scheutje olijfolie in een ruime pan. Fruit de gesnipperde ui en knoflook.

5. Voeg de tomatenstukjes met wat gedroogde tijm toe. Laat een vijftal minuten flink doorkoken.

6. Smelt ondertussen wat boter in een braadpan. Kruid de varkensmignonettes met voldoende peper en zout. Bak kort langs elke kant aan tot ze mooi gekleurd zijn.

7. Doe de venkel in een diepe, brede ovenschaal. Overgiet met ongeveer de helft van de tomatensaus. Schik dan het vlees op de groentjes en lepel er de rest van de tomatensaus over.

8. Bestrooi de ovenschotel met de gemalen kaas en laat nog 3 à 4 minuten gratineren onder de grill in de oven.

9. Werk af met het venkelgroen en serveer met de rijst. Smakelijk!