

€ 11,57

€ 0,55

5 + 1 gratis



Jamaicaanse varkensbrochette met gevulde paprika

Hoofdgerecht barbecue



Ingrediënten (4 personen)

- 4 varkensbrochettes natuur (Colruyt-beenhouwerij)
- 250 g kerstomaten
- 4 zoete puntpaprika's
- 1 aubergine
- 1 rood pepertje
- 1 bosje platte peterselie
- 2 takjes verse tijm
- 2 rode uien
- 40 g boter
- 400 g tarwegriesmeel (couscous)
- 100 g gepelde pistaches
- 60 g rozijnen
- 1 eetl. rietsuiker
- 1 mespuntje suiker
- 6 eetl. olijfolie
- 1 eetl. sojasaus
- 1 eetl. balsamicoazijn

Topaz-kruiden:

- 1 koffiel. kaneel
- 1 koffiel. nootmuskaat
- 1/2 koffiel. zwarte peper (molen)
- peper en zout

Vorbereiding

- Verwijder de pitjes uit het pepertje en hak fijn.
- Snij de paprika's in de lengte in 2 en verwijder de pitjes en witte zaadlijsten.
- Snij de aubergine in blokjes.
- Snij de uien in halvemaantjes.
- Doe het tarwegriesmeel in een kom en giet er 2,5 dl kokend water over. Laat 7 min. zwellen. Maak los met een vork.

- Snipper de peterselie fijn.
- Hak de pistachenoten grof.

Bereiding (20 min. + 40 min.)

1. Maak de Jamaicaanse saus: meng de rietsuiker met de sojasaus, 3 eetl. olijfolie, het pepertje, de kaneel, nootmuskaat, afgerijpte tijm en zwarte peper.
2. Schik de tomaten en aubergine in een ovenschotel en besprenkel met 1 eetl. olijfolie. Kruid met peper en zout. Zet 20 min. in een op 200 °C voorverwarmde oven.
3. Verhit 1 eetl. olijfolie in een pan en bak de ui glazig. Besprenkel met de balsamicoazijn en suiker, en laat karamelliseren.
4. Meng het tarwegriesmeel met de uien, de peterselie, pistachenoten, rozijnen, tomaten en aubergine. Voeg het kookvocht uit de ovenschotel toe en 1 eetl. olijfolie. Kruid met peper en zout.
5. Vul de paprika's met de couscous. Leg er een klontje boter op en leg in een ovenschotel. Bedek met aluminiumfolie. Of verpak elke paprika in aluminiumfolie. Bak ze 40 min. op een hoek van een matig warme barbecue of in een op 200 °C voorverwarmde oven.
6. Bestrijk de brochettes met de saus, dep even droog met keukenpapier en rooster 5 min. aan elke kant op de barbecue.

Afwerking

Dien de brochettes op met de gevulde paprika's en de rest van de couscous.

Begeleidende wijn voor de ouders

- Château Guitignan Cru Bourgeois A.C. Moulis-en-Médoc

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	913 kcal	Koolhydraten	93 g
Eiwitten	46,1 g	Vetten	39,3 g



Varkensbrochette natuur

Stukjes mager varkensvlees en ui.

± 5 min. aan elke kant.

€ 12,29/kg

5 + 1 gratis

colruyt

Geldig van 25/4 t.e.m. 8/5/12.

4

Gedrukt op 100% kringlooppapier.