

VARKENSFILETS GEVULD MET 'HOME MADE' RUCOLA-PESTO EN GARNITUUR

2 personen / 577 kcal per portie

Ingrediënten:

- 10 gram pijnboompitten
- 30 gram rucola
- ½ teentje knoflook
- 2 zongedroogde tomaten
- 25 gram Parrano vlokken
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 varkensfiletlapjes à la minute
- 200 gram cherrytomaten
- 400 gram krieltjes
- verse peper en zout



Bereiding:

Oven voorverwarmen op 180°C. Tomaatjes in ovenschaal leggen en met ½ eetlepel olijfolie besprenkelen en verse peper er overheen malen. Plaats de schaal voor minimaal 10 minuten in de oven. Rooster de pijnboompitten in droge koekenpan bruin. Snijd de helft van rucola grof en de gedroogde tomaten grof. Snijd de knoflook fijn. In keukenmachine gesneden rucola, knoflook, geroosterde pijnboompitten, tomaat en kaas pureren. 1½ eetlepel olie toevoegen, en draaien tot er een smeelige pesto ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. 1 eetlepel olie verhitten in koekenpan en krieltjes bereiden volgens aanwijzingen op verpakking. Vul de varkensfiletlapjes met zodat de helft van de pesto en vouw het dubbel. Steek de filet dicht met cocktailprikkers. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Vlees op matig vuur in ca. 6 minuten gaar en bruin bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Rest van rucola in kom omscheppen met ¼ eetlepel pesto. Vlees op 2 borden leggen. Het bakvet afblussen met 1 eetlepel water. Aanbaksels losroeren en rest van pesto door jus roeren. Pesto-jus over vlees scheppen. Serveren met de krieltjes, tomaten en salade.

VARKENSFILLET'S GEVULD MET 'HOME MADE' RUCOLA-PESTO EN GARNITUUR

Voedingswaarde per portie:

Energie:	577 kcal
Eiwit:	26,8 gram
Koolhydraten:	40,1 gram
- waarvan suikers:	6,5 gram
Vet:	32,6 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	1,0 gram