



Italiaanse varkenskotelet met venkelsalade



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

Voor de varkenskotelet

2 theelepels venkelzaadjes
1 eetlepel rozemarijn (fijngesneden)
1 theelepel fleur de sel
1 theelepel zwarte peper
1 theelepel korianderpoeder
1/2 theelepel knoflookpoeder
1 citroen (geraspte schil)
4 koteletten
olijfolie

Voor de venkelsalade

1 venkelknol
1 potje zongedroogde tomaat (op olie)
1 citroen (sap)
1 bosje basilicum (fijngesneden)
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Meng de venkelzaadjes met de rozemarijn, de fleur de sel, de zwarte peper, de koriander, het knoflookpoeder en de citroenschil.
- 2.** Wrijf de koteletten in met dit mengsel, dek af en zet minstens een uur in de koelkast.



- 3.** Maak intussen de venkelsalade: snij of schaaf de venkelknol fijn (met een mandoline). Meng met de fijngesneden zongedroogde tomaten en een beetje van de olie uit het potje, het citroensap, de basilicum, peper en zout.
- 4.** Bestrijk de gemarineerde koteletten lichtjes met olijfolie en gril ze aan elke kant 3 à 4 minuten. Laat rusten en snij in reepjes.
- 5.** Serveer met de venkelsalade.