Varkenslever met oregano en tijm

Varkenslever of over het algemeen orgaanvlees is in Nederland een erg ondergewaardeerd prachtig stukje vlees.

In Griekenland eten we toch wel regelmatig orgaanvlees waarbij lever voor mij een favoriet is. Meestal gebruik ik varkenslever maar ook runderlever is een prima optie.

Het is supersimpel te maken en ik zou je willen vragen… probeer ‘t eens !!! Je zult positief verrast zijn.

En niet geheel onbelangrijk: lever is een bron van vitamines, mineralen en eiwitten.

Zo bevat het o.a. veel vitamine B12 (goed voor de hersenen en rode bloedcellen), vitamine A (heb je nodig om goed te kunnen zien, goed voor je immuunsysteem en het helpt je hart en nieren om beter te kunnen functioneren). Daarnaast een bron van ijzer, een essentiële voedingsstof die het zuurstof door je lichaam vervoer. En niet vergeten de eiwitten, een essentiële bouwstof voor je spieren. Kortom genoeg redenen om in ieder geval een keer deze leverstukjes te bakken.

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd < 10 minuten

Ingrediënten

- 300-350 gram varkenslever
- Peper/zout
- Sap van 1 citroen
- 1/2 theelepel oregano
- 1/2 theelepel tijm
- 2-3 eetlepels bloem
- 2 eetlepels bakboter

Bereiding

Snij de lever in blokjes van ongeveer 2×2 cm.

Bestrooi de peper, zout, oregano en tijm hierover heen. Voeg vervolgens de bloem toe en meng alles goed door elkaar.

Verwarm de bakboter in een koekepan, bak het vlees in ongeveer 6 minuten op laag vuur lekker knapperig.

Voeg het citroensap toe, laat het geheel nog 1 of 2 minuten langzaam verder bakken en serveer direct lekker warm!.

Ook deze stukjes knapperige varkenslever combineren fantastisch op een mezes (hapjes) tafel.

