Varkensvlees kleftiko

Varkensvlees kleftiko. Kleftiko betekent “gestolen”. Oorspronkelijk wordt dit gerecht gemaakt met lamsvlees en lammeren werden (en worden) nog al eens gestolen. Zo is deze naam ontstaan. Nu is er aan mijn gerecht niets gestolen maar het blijft wel lekker, varkensvlees verpakt en gegaard met groenten. Lekker sappig en combineert prima met een fijne tomatensalade.

Voor 4 personen

Bereidingstijd 15 minuten + 2 uur marineertijd + 50 minuten oventijd

Ingrediënten

- 500 gram varkensvlees (bijvoorbeeld hamlappen)
- 1 grote (rode) ui
- 2 paprika’s
- 2 teentjes knoflook
- 450 gram krielaardappeltjes
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel witte wijn azijn
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel oregano (gedroogd)
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- Bakpapier (vetvrij papier)
- Keukentouw

Bereiding

Snij het vlees in grote stukken (ongeveer 2x2cm).

Snij de ui in halve ringen, de paprika in stukken van ongeveer 1x1cm en pers de knoflook uit (of snij dit ook in hele fijne blokjes).

Doe de olijfolie, witte wijn azijn, mosterd, oregano, peper en zout in een kom en meng alles.

Voeg hierbij het vlees en de groenten.

Roer alles goed door en zet het voor in ieder geval 2 uurtjes weg in de koelkast.

Nu heeft het vlees de tijd te marineren.

Verwarm de oven voor op 180 graden

Neem een groot stuk bakpapier en schep 1/4 van het vlees/groentemengsel in het midden.

Pak de 4 punten van het bakpapier bij elkaar en knoop het keukentouw er omheen zodat het pakketje goed dicht zit.

Zo maak je 4 pakketjes.

Leg deze op een bakblik, verdeel de krielaardappeltjes rondom en laat de varkensvlees kleftiko ongeveer 50 minuten garen in de oven.

Serveer dit gerecht rechtstreeks vanuit de oven met bakpapier op een bord en schep er wat aardappeltjes naast.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
362	14,5	2,8	31	25	3,9	0,8