

# Varkensvoorbout met linzen en specerijen



**VOORBEREIDING:** 15 minuten / **LATEN WEKEN:** 1 uur / **BEREIDING:** 1 uur en 20 minuten

## Ingrediënten voor 4 personen

- 1 lichtgezouten ontvette varkensvoorbout
- 500 g groene Puy-linzen
- 1 hele geschilde wortel
- 1 kruidentuiltje (thijm, peterseliesteeltjes)
- 1 ui met 3 kruidnagels

## De specerijen

- 1 theelepel komijnzaad
- 1 klein kaneelstokje
- 1 theelepel zwarte peperbolletjes
- 1 zwarte kardemompeul of 4 groene kardemompeulen
- 2 steranijsjes
- 2 laurierblaadjes
- Zout (indien nodig)

## TIP VAN DE CHEF

Het kruidentuiltje maakt deze eenvoudige en klassieke basis lichter verteerbaar en geeft het een originele en aantrekkelijke smaak. De zwarte kardemom accentueert de smaak van het vlees; als u dit niet kunt vinden, dan zal groene kardemom volstaan.

1. Laat de voorbout gedurende 1 uur weken in koud water en laat hem daarna uitlekken.
2. Spoel de linzen onder koud stromend water en laat uitlekken.
3. Leg de voorbout in een stoofpot, voeg er de linzen, de wortel, het kruidentuiltje en de ui met kruidnagels aan toe. Bedek voldoende met water (een drietal cm boven de linzen), breng aan de kook en laat gedurende 20 minuten garen.
4. Voeg hierna de andere kruiden toe in een zakje van neteldoek en laat nog 1 uur garen, of tot de voorbout goed mals is.
5. Verwijder het kruidentuiltje en de ui en dien op.

