



Varkenswangetjes met Yacon

"LIMBURG OP SMAAK"



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

1 kg varkenswangen
2 flesjes blondbier (Vinkenbier)
500 gram Yacon uit Kinrooi
1 ui
2 stuks wortelen
1 teentje knoflook
paar takjes verse tijm, laurier, rozemarijn
1 kaneelstok, 1 steranijs, 3 kruidnagels
3 stuks Hasseltse speculaas
2 eetlepels mosterd (Haspengouwse)
1 lepel (Loonse) braambessensiroop
Zwarte peper van de molen en zout
boter

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor tot 150 °C
2. Ontvries de varkenswangetjes en snij deze in twee gelijke stukken, kruid het met peper en zout
3. Zet een grote stoofpot op een zacht vuur en smelt er de klont boter in
4. Bak de varkenswangen een paar minuten langs elke zijde goudbruin
6. Schil de Yacon en wortelen, pel de uien en knoflook. Snij alles in grove stukken
7. Schep het vlees uit de pan en stoof de zojuist gesneden ingrediënten in het braadvet van het vlees
9. Voeg de varkenswangen evenals de kaneelstok, de steranijs en de kruidnagels bij de groenten
10. Blus het geheel af met het Vinkenbier en voeg nog laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe
11. Schep er een lepel braambessensiroop door
12. Smeer de Hasseltse speculaas met de Haspengouwse mosterd en leg deze op de stoverij met de mosterdzijde langs onder
13. Zet het deksel op de stoofpot en schuif de wangen in de oven. Stoof het gerecht gedurende twee uur op 150 °C

*Eet smakelijk met
Tasty Yacon*

BEKIJK DE RECEPTEN-
INSTRUCTIEVIDEO'S

WWW.TASTYYACON.BE



Serveertip: Lekker met rozemarijnkrieltjes!



EIGENSCHAPPEN VAN YACON

- Fris zoete smaak
- Knapperig mondgevoel
- Warm en koud te gebruiken
- Rijk aan vezels, kalium en antioxidanten
- Lang te bewaren (lieft 10°C en donker)
- Rijk aan inuline, weinig calorieën
- Bevordert de spijsvertering
- Versterkt het immuunsysteem
- Verhitting van de Yacon maakt de knol nog zoeter.

TIP

Gebruik ook eens Yacon in plaats van appels in desserts of gebak. Een heerlijke traktatie met veel minder suiker.

YACON WORDT GETEELD DOOR:

Leo en Carine Henckens-Snijkers
Kessenicherweg 27
3640 Geistingen

www.tastyyacon.be



VOEDINGSWAARDE

Per 100 G

Calorieën	50 kcal	Vet	0,1 g
Eiwitten	0,84g	Verzadigd vet:	0,023g
Koolhydraten	11,59 g	Vezels	4,8 g
Waarvan suiker	1,61 g	Natrium	5 mg
		Kalium	47 mg

Eet smakelijk met
Tasty Yacon

www.TASTYYACON.BE