**Varkensmedaillons met Hongaarse paprikasaus en rijst van Jamie Oliver**

Nodig:

2 paprika's, in verschillende kleuren

1 rode ui

1 wortel

1 venkelknol

1 appel

olie

2 theelepels gerookt zoet paprikapoeder + iets extra

4-5 verse laurierblaadjes

4 teentjes knoflook

2 eetlepels balsamicoazijn

700 gram passata (di pompdori)

Vlees:

500 gram varkensfilet

1 theelepel gemalen koriander

Voor erbij:

Rijst

70 gram rucola

1 citroen

4 eetl magere yoghurt

Bereiding:

Haal de zaadjes uit de paprika, pel en halveer de ui, maak de wortel en de venkelknol schoon, snijd de venkel in kwarten (bewaar het loof) en snijd ze samen met de appel in de keukenmachine in plakjes. Doe 2 eetlepels olie in de braadpan, doe er de gesneden groenten, het paprikapoeder en de laurierblaadjes bij, knijp er met de knoflookpers de ongepelde tenen knoflook bij, voeg peper en zout toe en roer regelmatig. Maak ondertussen rijst klaar. Snijd de varkensfilet in 8 medaillons en sla ze een beetje plat met je vuist. Wrijf ze in met peper en zout, gemalen koriander en 1 theelepel olie, leg ze in een grillpan, keer ze om als ze mooi geschroeid zijn en bak ze gaar. Doe de balsamicoazijn en de passata bij de paprikasaus, voeg naar smaak peper en zout toe en breng hem aan de kook. Maak de rijst op smaak met zout en paprikapoeder. Maak de rucola aan met citroensap en een snufje zout en schep het grootste deel door de saus. Schenk de saus in een schaal, leg er de geschroeide medaillons op en strooi er de rest van de rucola over. Besprenkel het geheel met yoghurt, strooi er het bewaarde venkelloof over en zet de schaal met de rijst op tafel.