



Low carb casselerrib met quinoa

en paksoi met spek



20-30min



2 personen

Ondanks dat dit gerecht weinig koolhydraten bevat, geeft het je toch een vol en voldaan gevoel. En daarbij staat het ook nog eens lekker vlot op tafel want je hoeft de quinoa alleen maar op te warmen. Je eet er vetarm varkensvlees en gezonde paksoi bij en maakt het af met wat spek, verse citroen en een handje knapperige pompoenpitten.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 paksoi
- 1x gerookt spek
- 1 zakje pompoenpitten
- 2x casselerrib
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

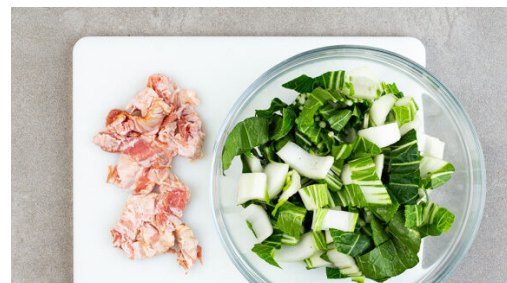
Voedingswaarde per portie

calorieën 723kcal, vet 41.9g, koolhydraten 42.9g, eiwit 43.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



2. Ingrediënten snijden

Snijd het **wit van de paksoi** in dunne reepjes en het **groen** in hapklare stukken. Snijd het **spek** in stukjes.



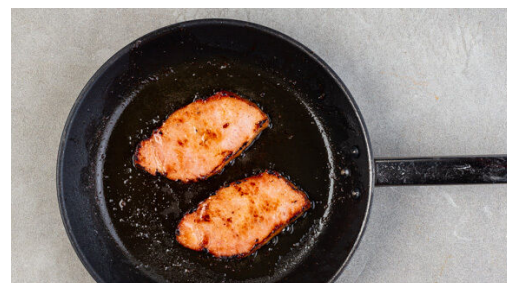
3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 3-4min. Schep ze uit de pan en bewaar de pan.



4. Paksoi garen

Verhit een droge grote koekenpan op middelhoog vuur en bak het **spek** 2-3min. Voeg de **ui** toe en bak ca. 1min. Voeg de **paksoi** toe, schenk 50ml water in de pan en stoof 2-3min. Draai het vuur laag en breng de **paksoi** op smaak met **citroenrasp**, **citroensap**, zout en peper naar wens. Schep uit de pan en houd warm tot het serveren.



5. Vlees braden

Verhit de middelgrote pan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad de **casselerrib** 2-3min per kant. Schep het **vlees** en de **braadsappen** op een bord en zet kort opzij. Veeg de pan nog niet schoon.



6. Quinoa opwarmen

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **quinoa** toe en warm in ca. 2min op. Breng op smaak met zout en peper. Leg het **vlees** met **braadsappen** bovenop de **quinoa** in de pan en doe een deksel op de pan. Laat 1-2min garen. Serveer de **quinoa** en **casselerrib** met de **paksoi** en bestrooi met de **pompoenpitten**.