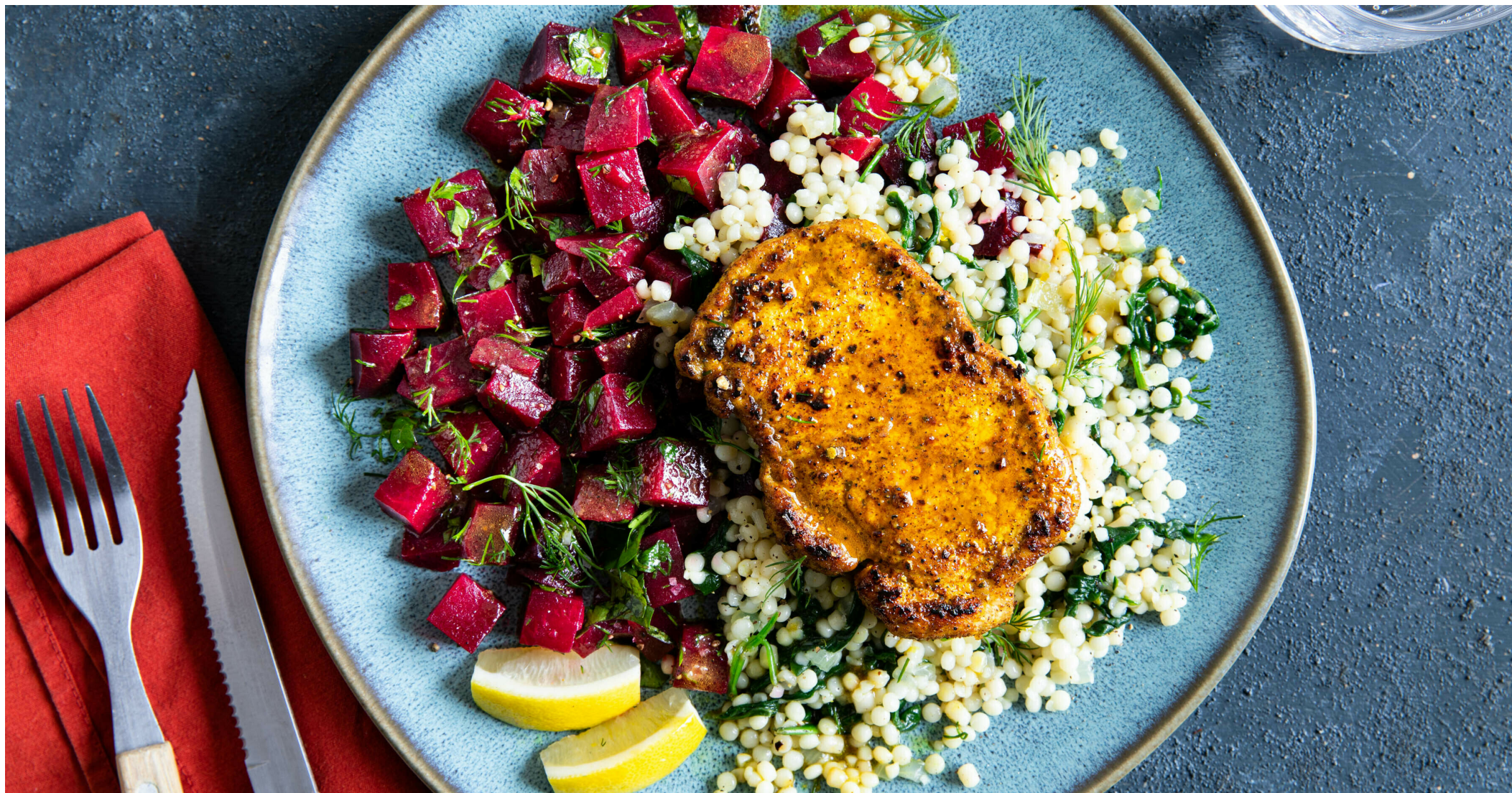




Varkensfilet met rodebietensalade

op parelcouscous met spinazie



ca. 25min



2 personen

Vandaag krijgt je avg'tje een Oosters tintje. Je kruidt het varkensvlees met ras el hanout, je verfijnt de bietensalade met een berg verse kruiden en die eeuwige aardappels vervang je door parelcouscous met citroen en spinazie.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 ui
- 200g parelcouscous¹
- 100g babyspinazie
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 onbehandelde citroen
- 250g voorgekookte rode bieten
- 2 varkenslapjes
- 1 zakje ras el hanout

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 750kcal, vet 18.9g, koolhydraten 99.7g, eiwit 47.3g



1. Bouillon maken

Doe 500ml water met de **helft van het bouillonpoeder** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** en **ui** toe aan het kokende water en laat 5-6min koken.



3. Spinazie toevoegen

Voeg na 5-6min de **spinazie** toe en laat in ca. 2min slinken. Schep **1 kopje bouillon** uit de pan en giet het geheel af. Doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



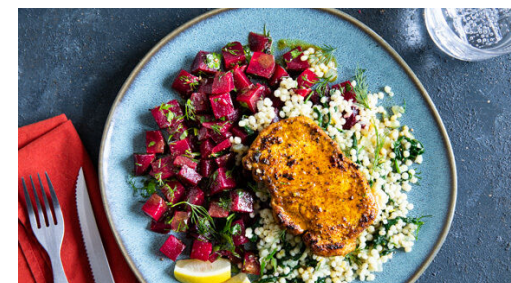
4. Salade maken

Hak de **dille incl. steeltjes** en de **muntblaadjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers **1 citroenhelft** uit. Snijd de **bieten** in blokjes en meng ze met de **verse kruiden**, het **citroensap**, 1el olijfolie, ½tl zout en een snuf peper.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf **elke filet** in met **1tl ras el hanout** en een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl olijfolie op hoog vuur. Braad de **filets** in 1-2min per kant stevig aan en schenk het **kopje bouillon** in de pan.



6. Serveren

Breng de **couscous** op smaak met **1-2tl citroenrasp**, peper en zout. Snijd de **overgebleven citroenhelft** in parten. Serveer de **couscous** met de **varkensfilet** en de **bietensalade**, besprenkel met het **braadsap** en geef de **citroenparten** erbij.