



Low carb casselerrib

met quinoasalade, rode kool en venkel



ca. 25min



2 personen

Kijk eens aan, wat een lekker makkelijk te bereiden maaltijd. Bovendien zit-ie boordevol groenten! De frisse smaken van de kool, venkel, appel en walnoot gaan goed samen met de gezouten casselerrib. En alles is lekker low carb. Dat gaat goed vandaag!

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 venkel
- 1 rode kool
- 1x casselerrib
- 10g verse peterselie
- 1 appel
- 50g walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1el honing
- 1el mosterd ¹⁰
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 995kcal, vet 58.5g, koolhydraten 79.3g, eiwit 37.0g



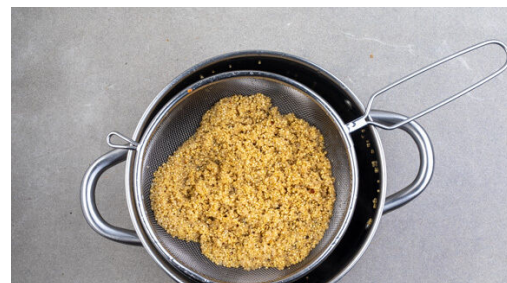
1. Venkel snijden

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan voor de **quinoa**. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en verwijder de steeltjes. Snijd de **venkel** dan in dunne reepjes.



4. Vlees bakken

Bestrooi het **vlees** met een snuf zout. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan en bak het **vlees** op middelhoog vuur ca. 4min per kant tot het goudbruin is.



2. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** goed af in een zeef met warm water. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur middellaag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Salade afmaken

Hak de **peterselie incl. stengels** fijn. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Hak de **walnoten** grof en meng met de **peterselie, quinoa** en **salade**. Voeg nu de **appelplakjes** toe en schep voorzichtig door de **salade**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Salade voorbereiden

Verwijder de **stronk en buitenste bladeren van de rode kool** en snijd 'm in flinterdunne reepjes. Klop een **dressing** van 1el honing, 1el mosterd, 2el mayonaise, 2el olijfolie en 1el azijn. Meng de **dressing** met de **venkel** en de **rode koolreepjes**.



6. Serveren

Schep het **vlees** uit de pan en laat even uitlekken op keukenpapier. Verdeel de **salade** en het **vlees** over de borden en serveer.