DINNERLY

Express+ Kruidige ribkarbonades

op taboulé met bloemkool en bulgur

binnen 20min 2 personen

Op het eerste gezicht lijkt het alsof we de groente in dit recept misschien vergeten zijn - maar schijn bedriegt! Taboulé is een salade die meestal met couscous wordt bereid, vandaag hebben we dit vervangen door bulgur en bloemkoolrijst. Het is in een handomdraai klaar en smaakt heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische bulgur [1]
- 2 ribkarbonades
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 400g bloemkoolrijst
- 20g verse peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

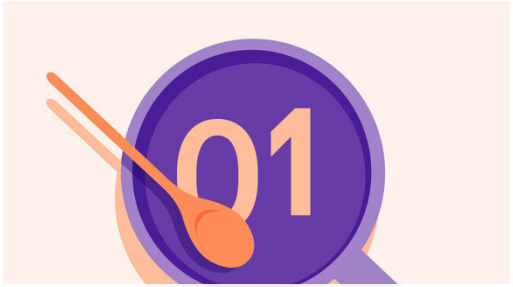
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

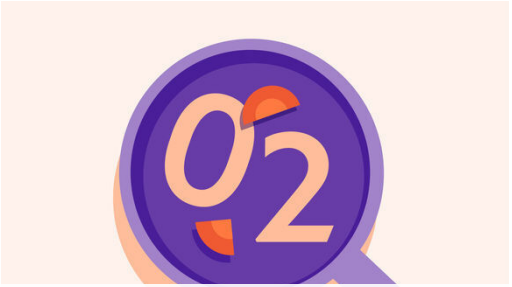
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 898kcal, vet 50.4g, koolhydraten 61.5g, eiwit 48.4g



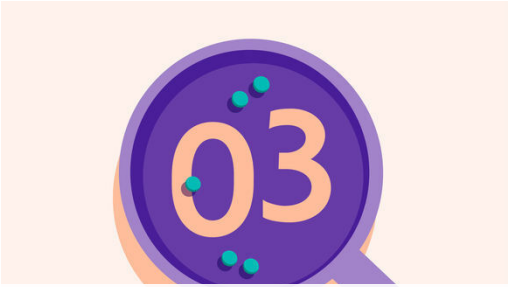
1. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten (zie ook **stap 6**).



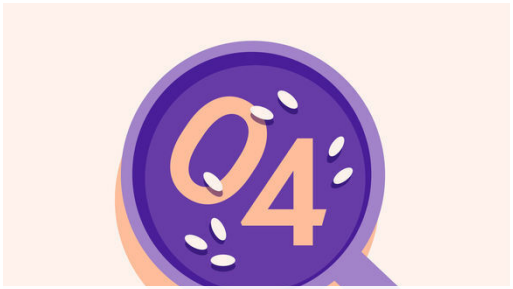
2. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier en wrijf het in met de **kruidenmix**.



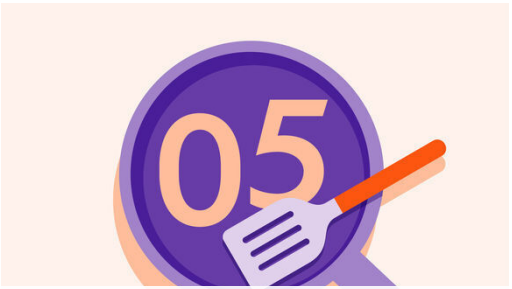
3. Bloemkoolrijst bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **bloemkoolrijst** met ½tl zout in ca. 5min beetgaar, schep regelmatig om. Neem uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer.



4. Vlees bakken

Verhit dezelfde pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** 2-3min per kant, tot het bruin is. Neem de pan van het vuur, kruid het **vlees** met een snuf zout en zet opzij tot het serveren.



5. Taboulé bereiden

Snij de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **peterselie** met de **bloemkoolrijst**, **bulgur**, 2el plantaardige olie, 1el lichte azijn en ½tl zout tot een **taboulé**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Serveer het vlees bovenop de **taboulé**.

6. Zoete momenten

Vandaag een tip voor zoetekauwen: voeg 1el rozijnen of cranberries toe tijdens het koken van de bulgur. Hierdoor krijgt de taboulé een zoet tintje.