



Ribkarbonade in romige uiensaus

op pastinaakpuree met babysnijbiet



30-40min



2 personen

Vandaag eet je een klassiek avg'tje met een koolhydraatarme twist. Je serveert de malse ribkarbonades namelijk niet op romige aardappelpuree, maar op een puree van pastinaak en lekker scherpe mierikswortel. De ribkarbonades worden stevig aangebraden en garen daarna verder in een romige uiensaus. Om al deze rijke smaken in balans te houden, serveer je er een frisse babysnijbietsalade met citroenvinaigrette bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 1 stukje verse mierikswortel
- 2 ribkarbonades
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 ui
- 1 citroen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 50g rode babysnijbiet

Wat je thuis nodig hebt

- melk ⁷
- boter ⁷
- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 45.5g, koolhydraten 29.3g, eiwit 41.1g



1. Puree maken

Schil en snijd de **pastinaak** in plakken. Doe in een kleine kookpan met 125ml melk of water en 1/2tl zout. Breng aan de kook, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Kook de **pastinaak** in 12-15min gaar. Rasp de **helft van de mierikswortel** (of meer als je van scherp houdt) fijn en voeg toe als de **pastinaak** gaar is. Pureer het geheel glad en breng op smaak met zout en peper.



4. Saus maken

Strooi 1tl bloem in de koekenpan, meng goed en bak ca. 1min. Schenk dan al roerende **200ml bouillon** in de pan. Breng aan de kook, draai het vuur iets lager en laat 2-3min zachtjes koken, tot de **sous** wat ingedikt is.



2. Vlees aanbraden

Dep de **ribkarbonades** droog en wrijf ze in met **cajunkruiden**, 1/2tl zout en een snuf peper. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Haal uit de pan en zet opzij. Maak de pan niet schoon.



5. Vlees toevoegen

Draai het vuur helemaal laag en voeg **1el citroensap** en de **helft van de crème fraîche** toe. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en laat de **sous** nog 1-2min pruttelen. Voeg het **vlees** weer toe en laat het geheel nog 4-6min garen op laag vuur. Voeg evt. **meer bouillon** toe als de **sous** te dik wordt.



3. Ui fruiten

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter en bak de **ui** in 5-6min glazig. Schep regelmatig om, zodat de **bakresten** van het **vlees** loskomen. Pers de **citroen** uit. Los het **bouillonpoeder** op in 300ml heet water.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van **1el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper en meng met de **babysnijbiet**. Verdeel de **pastinaakpuree** over de borden, serveer de **ribkarbonades in uiensaus** erop en geef de **snijbietsalade** erbij.