



Casselerrib op bonte quinoasalade

met rode kool en venkel



ca. 25min



2 personen

Kijk eens aan, wat een makkelijk te bereiden maaltijd. Je hebt er maar één pan voor nodig! De quinoa is voorgekookt dus dat is lekker makkelijk. 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

- 1 venkel
- 1 rode kool
- 10g verse peterselie
- 50g walnoten ¹⁵
- 250g voorgedraaide volkorenquinoa
- 1x casselerrib
- 1 appel

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote koekenpan

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 835kcal, vet 52.4g, koolhydraten 56.6g, eiwit 31.7g



1. Venkel snijden

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en verwijder de kern en de steel. Snijd de **venkel** dan in heel dunne reepjes.



4. Vlees braden

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. Dressing maken

Snijd de **rode kool** doormidden en snijd **1 helft** in hele dunne reepjes. Je hebt de **rest van de rode kool** niet nodig. Klop een **dressing** van 1el honing, 1el mosterd, 2el mayonaise, 2el olijfolie en 1el azijn. Meng de **dressing** met de **venkel** en **rode kool**.



5. Salade afmaken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Meng de **appel** met de **salade** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Quinoa toevoegen

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en hak de **walnoten** grof. Schep de **peterselie**, **walnoten** en **voorgekookte quinoa** door de **salade**.



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.