



Cubaanse varkenssteak

met couscous en rodekoolsalade



ca. 25min



2 personen

Bij deze maaltijd draait het allemaal om citrusfruit. Je marineert de varkenssteak in sinaasappelsap en je maakt een rodekoolsalade met de sinaasappelrasp en lekker veel limoensap en -rasp. En ook de overige smaakmakers drukken een flinke stempel op dit gerecht: kruidige ras el hanout, pittige chilipeper en verse koriander. Ter smaakbalans serveer je er heerlijk luchtige couscous bij.

Wat je van ons krijgt

- 150g couscous ¹
- 1 sinaasappel
- 1 zakje ras el hanout
- 2 varkenslapjes
- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 1 rode chilipeper
- 10g verse koriander
- 200g rodekoolreepjes
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- 15ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

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

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.

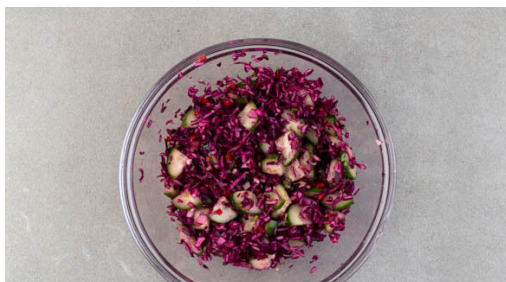
Voedingswaarde per portie

calorieën 608kcal, vet 15.0g, koolhydraten 84.1g, eiwit 38.3g



1. Vlees marineren

Breng 300ml gezouten water voor de **couscous** aan de kook in een kleine kookpan. Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Meng het **sinaasappelsap** met de **ras el hanout**, een **snuf sinaasappelrasp** en 1el olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Dep het **vlees** droog, voeg toe aan de **marinade** en zet opzij.



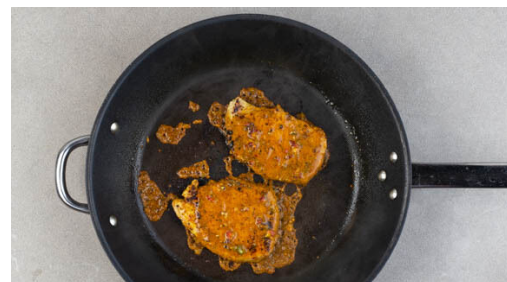
4. Salade mengen

Hak de **rodekoolreepjes** evt. nog iets fijner. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en hak grof. Meng de **komkommer** en **rode kool** met de **dressing** en zet opzij.



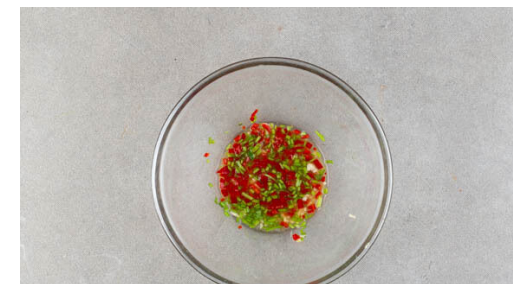
2. Couscous garen

Neem de kookpan van het vuur zodra het water kookt. Voeg de **couscous** toe, roer door en doe een deksel op de pan. Laat 8-10min wellen en roer de **couscous** los met een vork.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Neem het **vlees** uit de **marinade** en braad 2-3min aan één kant. Draai om en braad nog ca. 1min aan de andere kant. Voeg de **achtergebleven marinade** en 50ml water toe, breng aan de kook en draai het vuur middelhoog. Laat het geheel nog 2-3min sudderen tot het **vlees** gaar is. Keer daarbij af en toe om.



3. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **chilipeper** fijn. Pluk de **korianderblaadjes** en leg ze opzij. Hak de **steeltjes** grof en meng ze met de **rest van de sinaasappelrasp**, de **limoenrasp**, het **limoensap**, de **knoflook**, de **chilipeper**, 1tl honing, 1el azijn en een flinke snuf zout.



6. Salade afmaken

Hak de **korianderblaadjes** grof en voeg toe aan de **salade**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en verdeel de **salade** en de **couscous** over de borden. Serveer het **vlees incl. jus** er bovenop.