



Broccolisalade met runderreepjes en koriander-cashewnotendressing



20-30min



2 personen

Toen we dit recept in de testkeuken proefden, wisten we meteen dat de dressing van koriander en cashews een perfecte match was voor de broccolisalade met malse runderreepjes en rode kool. De frisse smaken van deze koolhydraatarme maaltijdsalade toveren hopelijk een zonnige glimlach op je zomerse bekkie.

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 50g cashewnoten ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1 broccoli
- 1 wortel
- 1 rode kool
- 1x runderreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- 45ml plantaardige olie
- 45ml azijn

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

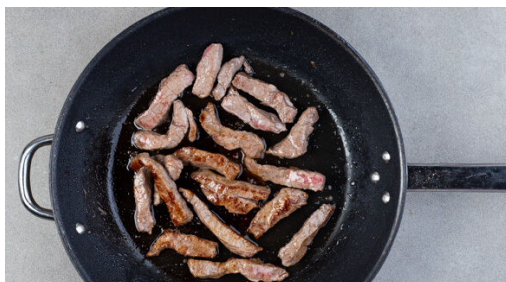
Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 42.9g, koolhydraten 30.7g, eiwit 41.0g



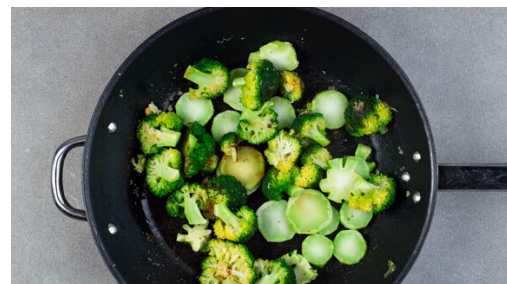
1. Dressing maken

Pers de **limoen** uit en pluk de **korianderblaadjes**. Doe de **koriandersteeltjes** in een hoge (maat)beker, met de **helft van de cashews**, de **helft van de sojasaus**, **2el limoensap**, 4tloolie, 2el azijn en 1-2tl honing of suiker. Pureer glad en voeg water toe tot de **dressing** de dikte van ongeklopte slagroom heeft. Breng verder op smaak met zout of **meer sojasaus**.



4. Vlees braden

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1tl olie. Voeg de **runderreepjes** en een flinke snuf zout en peper toe en braad 1-2min zonder te roeren. Roerbak dan 1-2min tot het **vlees** gaar is.



2. Broccoli garen

Snijd de **broccoli** in roosjes en de stam in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **broccoli**, **knoflook** een flinke snuf zout en peper en 3el water toe. Doe een deksel op de pan en stoof 3-4min. Neem het deksel van de pan, draai het vuur hoog en roerbak tot alle vloeistof is verdampt. Schep de **groenten** uit de pan.



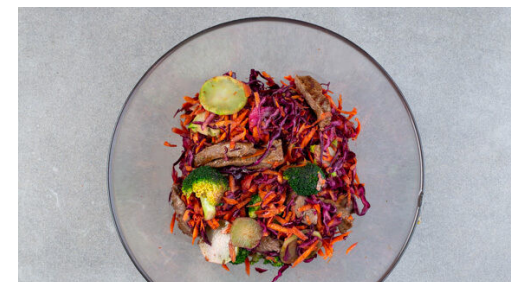
5. Cashews hakken

Hak de **rest van de cashewnoten** grof.



3. Salade voorbereiden

Rasp de **wortel grof**. Halveer de **rode kool** en snijd **1 helft** in dunne reepjes. Je hebt de **andere helft** niet nodig. Meng de **wortelrasp** met de **rodekoolreepjes** en hussel om met 1el azijn, 1tl olie en een flinke snuf zout. Knead de **salade** stevig en zet 'm opzij.



6. Salade mengen

Voeg de **broccoli** en het **vlees** aan de **salade** toe en schep alles door elkaar. Verdeel de **salade** over kommen of diepe borden en besprenkel met de **dressing**. Bestrooi met de **cashewnoten** en de **korianderblaadjes**.