



Ribkarbonades met zoete aardappel

met rode koolsalade, koriander en komijn



ca. 45min



2 personen

Bij Marley Spoon zijn we dol op specerijen. Daarom zijn we altijd op zoek naar aromatische gerechten die verschillende smaken perfect weten te balanceren. Met succes! Deze sappige ribkarbonades bak je in een zelfgemaakte kruidensaus met korianderzaad en komijn. De lichtzoete rode kool uit de oven serveer je met een frisse yoghurt dressing. Zoete aardappelblokjes erbij en het feest kan niet meer stuk. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 rode kool
- 1 zoete aardappel
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 groene paprika
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1x ribkarbonade

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ³
- 2tl honing
- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 769kcal, vet 49.4g, koolhydraten 38.3g, eiwit 41.0g



1. Rode kool voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Doe de **helft van de chilivlokken** in een klein kommetje met 1el heet water en laat inweken. Snijd de **rode kool** in 8 partjes en wrijf ze in met 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout. Leg op de ene helft van een bakplaat met bakpapier.



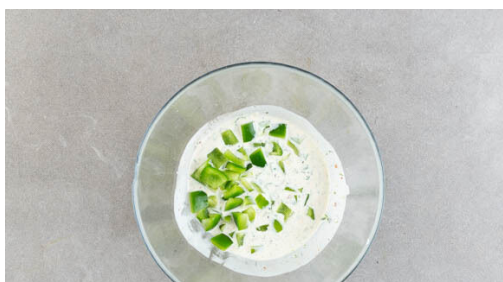
2. Groenten roosteren

Schil de **zoete aardappels** en snijd in 2-3cm grote blokjes. Hussel om met 1tl plantaardige olie en een flinke snuf zout. Leg op de andere helft van de bakplaat. Rooster de **groenten** 18-24min in de oven tot de **rode kool** sporen van het roosteren laat zien en de **zoete aardappels** goudbruin zijn.



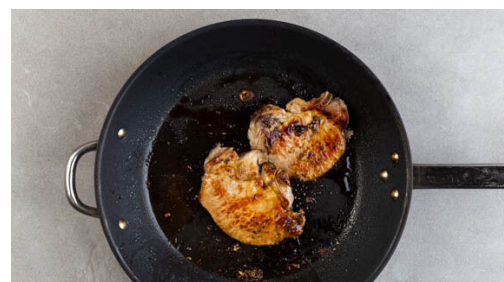
3. Dressing pureren

Pluk een paar **korianderblaadjes** en leg apart voor de garnering later. Snijd de **rest van de koriander incl. steeltjes** grof. Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** vervolgens uit. Pak de staafmixer met hoge (maat)beker en pureer de **koriander**, **1tl limoensap** en 3el mayonaise tot een romige **dressing**. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



4. Dressing afmaken

Meng de **dressing** met de **yoghurt**, de **helft van de knoflook**, de **rest van de chilivlokken** en de **limoenrasp**. Proef of je nog zout wilt toevoegen. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika**, snijd het vrucht vlees in blokjes en schep door de **dressing**.



5. Ribkarbonades bakken

Meng de rest van de knoflook, de **helft van de kruidenmix**, **2tl limoensap**, 2tl honing en 1el water tot een **kruidensaus**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met een flinke snuf zout. Leg in de pan en bak in ca. 2min per kant goudbruin. Zet het vuur laag, giet de saus erbij en laat ca. 3min sudderen.



6. Salade afmaken

Schep de **rode kool** door de **dressing** en verdeel met de **ribkarbonade** over de borden. Leg vervolgens de **zoete aardappelblokjes** op de borden en overgiet met het **braadsap** uit de pan. Garneer met de **koriander**.