



Mexicaanse ribkarbonades

met paprika-bonensaus en rijst



30-40min



2 personen

Voor deze sappige ribkarbonades met geurige basmatirijst en een verrukkelijke paprika-bonensaus hoeft je niet lang te kokkerellen. De verse limoen en koriander brengen dit hartige gerecht helemaal in balans. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 2 ribkarbonades
- 150g basmatirijst
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergeen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 27.6g, koolhydraten 91.7g, eiwit 53.3g



1. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier. Maak een klein sneetje in de pees onder de vetrand met een scherp mes om te voorkomen dat het **vlees** tijdens het braden samentrekt en niet gelijkmatig gaart.



2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groenten snijden

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in kleine blokjes. Pel de **knoflook** en hak fijn.



4. Groenten bereiden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak de **paprika** en **ui** ca. 1min. Voeg de **knoflook**, **paprikapoeder** en **tomatenpuree** toe aan de pan en roer goed door. Voeg vervolgens de **bonen incl. vocht** toe en roer de **helft van het bouillonpoeder** door de pan. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 3-4min pruttelen.



5. Vlees bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak de **karbonades** 2-3min per kant scherp aan. Haal uit de pan, kruid met peper en zout en leg apart op een bord. **Saustip:** schenk na het bakken 2-3el water in de pan. Verhit kort, wentel de pan zodat het water alle smaken goed opneemt en doe bij de **groenten**. Zo voeg je de aroma's van het bakken toe aan je maaltijd.



6. Garnituur voorbereiden

Pluk de **korianderblaadjes** van de **stengels** en snijd grof. Snijd de **limoen** in partjes. Proef de **paprika-bonensaus** en voeg naar smaak peper en zout wilt toe. Verdeel de **karbonades** met de **rijst** en de **groenten** over de borden en garneer met de **koriander** en **limoenpartjes**.