



## [Skills test] Mexikaanse ribkarbonades

met paprika-bonensaus en rijst



ca. 20min



2 personen

Wie staat er nou graag lang in de keuken? Nou, voor deze sappige ribarbonades met geurige basmatirijst en een verrukkelijke paprika-bonensaus hoef 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
- 2 uien
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blikken zwarte bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- bloem <sup>1</sup>
- olijfolie

## Kookgerei

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

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 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 braden samentrekt en niet gelijkmatig gaart.



### 2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook ca. 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. Gemüse schneiden

Snijd de **paprika's** in vieren 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 kookpan met 1 olijfolie op hoog vuur. Bak de **paprika** en **ui** ca. 1min. Voeg de **knoflook, paprika** 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

Verhit een tweede grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak de **steaks** 2-3min per kant scherp aan. Haal uit de pan, kruid met peper en zout en leg apart op een bord. **Tip:** 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. Gooi de stengels weg. Snijd de **limoen** in doormidden en dan partjes. Proef de **paprika-bonensaus** en voeg naar smaak peper en zout wilt toe. Verdeel de **steaks** en de **groenten** over de borden en garneer met de **koriander** en **limoenpartjes**.