



V2: Low-carb broccolisalade met bio-rundvlees

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 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 1 rode kool
- 1x biologische runderreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie
- 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), pinda's (5), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

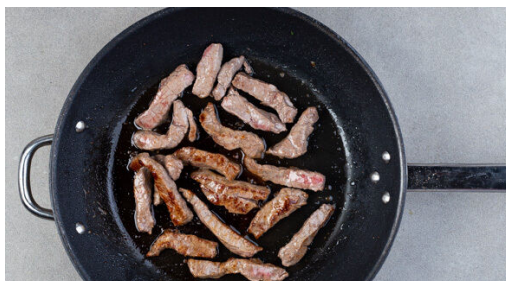
Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 36.8g, koolhydraten 26.8g, eiwit 40.4g



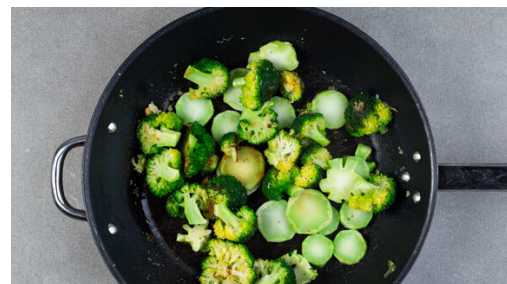
1. Dressing maken

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



2. Broccoli garen

Pel en snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **broccoli** in roosjes en de **stronk** in plakjes. Verhit een grote koekenpan met **1el** plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli**, **knoflook**, **3el** water en een snuf peper en zout toe. Doe een deksel op de pan en stoom **3-4min**. Neem de deksel van de pan en roerbak tot alle vloeistof is verdampt. Schep de **groente** 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 heel dunne reepjes. (De **rest van de kool** gebruiken we hier niet.) Meng de **wortelrasp** met de **rodekoolreepjes** en hussel om met **1el azijn**, **1tl** plantaardige olie en een flinke snuf zout. Kneed de **salade** stevig en zet 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**.