

# DINNERLY



## Varkensreepjes op couscoussalade met rode biet en gerookte amandelen



ca. 30min



2 personen

Licht én vullend, fris én vol van smaak, krokant én mals: deze couscoussalade laat niets te wensen over. De verrassende smaak van de gerookte amandelen past ideaal bij het sappige vlees en de frisse rode biet. En door de kleurencombinaties is dit gerecht een echte eye-catcher!



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 sinaasappel
- 2 varkenslapjes
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 150g biologische couscous<sup>1</sup>
- 25g gerookte amandelen<sup>15</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

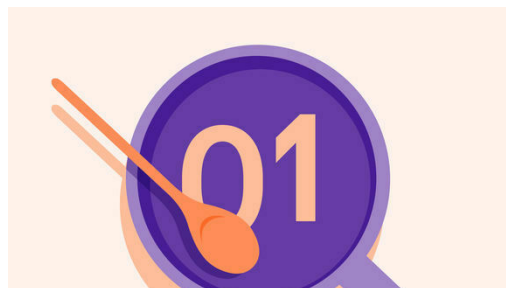
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

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

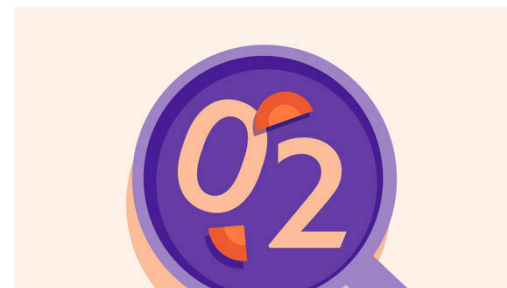
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 814kcal, vet 37.3g, koolhydraten 73.7g, eiwit 41.5g



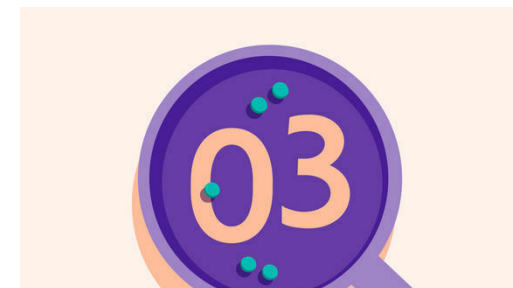
### 1. Marinade maken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Rasp de **sinaasappelschil** en pers het **sap** uit. Rasp 2 tenen knoflook of snij ze heel klein. Meng het **sinaasappelsap** met de knoflook, 3el olijfolie, 2el azijn, 1tl suiker en ½tl peper en zout tot een **marinade**.



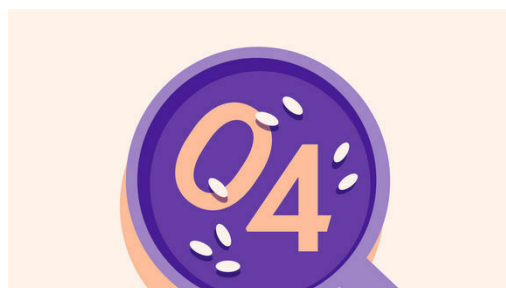
### 2. Ingrediënten voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **reepjes** van ca. 2cm breed. Meng ze met de **helft van de marinade**. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Schrob of schil de **wortel** en **rode biet** en rasp ze grof.



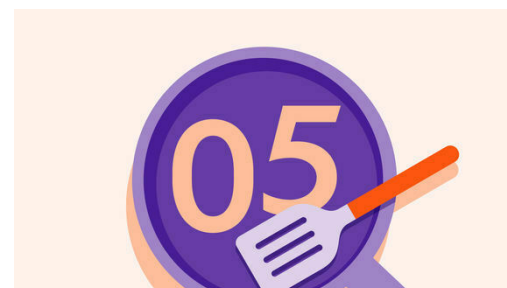
### 3. Couscous maken

Neem de pan met kokend water van het vuur, voeg de **couscous** en het **wit van de bosui** toe en leg een deksel op de pan. Laat 8-10min wellen.



### 4. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder extra olie. Bak het **vlees** op middelhoog tot hoog vuur in 5-6min goudbruin.



### 5. Afmaken en serveren

Hak de **amandelen** grof. Meng de **wortel** met de **rode biet**, het **groen van de bosui** en de **rest van de marinade**. Roer de **couscous** los met een vork en schep de groenten erdoorheen. Serveer het **vlees** op de **salade** en garneer met de **amandelen** en **sinaasappelschil**.



### 6. More is more

Veelzijdige gerechten zoals salades zijn heerlijk om mee te experimenteren. Deze couscoussalade is al goed gevuld, maar als je nog andere groenten in de koelkast hebt liggen, kun je die ook raspen en toevoegen.