

DINNERLY



Ribkarbonade op parelcouscous met wortel, appel en ui



ca. 35min



2 personen

Vandaag serveren we een malse karbonades, vers uit de pan. Hij ligt op luchtige parelcouscous die in bouillon is gekookt en daardoor een geweldige zoute kruidigheid krijgt. Voor de nodige bite maak je er geglaceerde wortel uit de oven, geroosterde ui en knapperige appel bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g parelcouscous¹
- 1 rode ui
- 1 appel
- 2 ribkarbonades

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

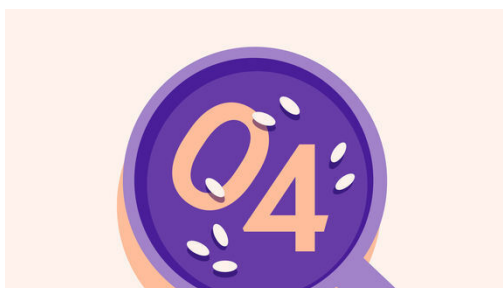
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1021kcal, vet 47.9g, koolhydraten 103.2g, eiwit 47.0g



1. Wortel bakken

Laat 1el boter op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **wortel**, snij 'm in de lengte in vieren en leg 'm op een bakplaat met bakpapier. Druppel er 1el olijfolie en 1tl honing over en bak 8-12min in de oven.



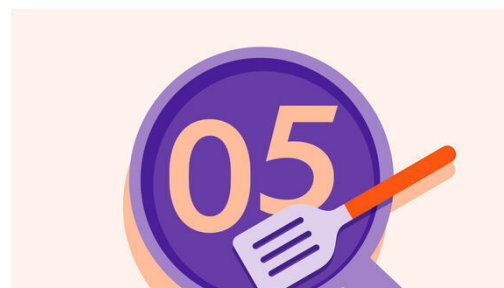
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier en kruid met ½tl zout en ½tl peper. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** ca. 4min per kant. Haal het uit de pan en laat ca. 2min rusten.



2. Parelcouscous koken

Breng 400ml water met het **bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **parelcouscous** toe, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



5. Knoflookboter mengen

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de knoflook met de zachte boter en een flinke snuf zout. Schep het **vlees**, de **groenten** en de **parelcouscous** op borden en garneer met de knoflookboter.



3. Ui en appel roosteren

Pel de **ui** en snij 'm in **6 parten**. Verwijder het klokhuis en snij de **appel** ook in **6 parten**. Leg de **ui** en **appel** na 8-12min baktijd bij de **wortel** op de bakplaat en druppel er 1el olijfolie en 1el balsamicoazijn over. Zet de plaat terug in de oven en bak nog ca. 10min, tot de **appel** zacht en de **wortel** gaar is.



6. Groene highlights

Van knoflookboter kun je heel eenvoudig kruidenknoflookboter maken. Snij wat verse of gedroogde kruiden (bieslook of rozemarijn bijvoorbeeld) fijn en meng ze samen met de knoflook door de zachte boter.