



V2: Biologische runderreepjes op rijstsalade

met volkorenrijst en limoen



ca. 25min



2 personen

Wij vinden dat de rijstsalade zeer ondergewaardeerd is. Daarom geven we hem vandaag een nieuw jasje. Je marineert wortel en witte kool in limoensap, azijn en curry-madraskruiden en daarna meng je alles met tomaat, verse munt en volkorenrijst. Ook serveer je er malse bio-runderreepjes op, die je een minuutje of twee roerbakt op hoog vuur. Als extraatje bestrooi je alles ook nog eens met gebakken sjalot en zoute pinda's.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 wortel
- 200g wittekoolreepjes
- 1 tomaat
- 10g verse munt
- 1 sjalotje
- 1x biologische runderreepjes
- 50g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

pinda's (5), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 897kcal, vet 40.4g, koolhydraten 85.3g, eiwit 44.4g



1. Kool marineren

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pers de **limoen** uit en meng het **sap** met de **helft van de madraskruiden**, 2el azijn, 1el suiker en een flinke snuf zout. Schil of schrob de **wortel**, rasp grof en meng met de **wittekoolreepjes**. Voeg het **limoenmengsel** toe en kneed goed tot de **kool** iets zachter is.



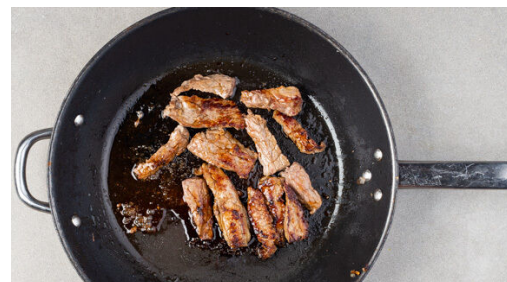
4. Sjalot bakken

Halveer, pel en snijd het **sjalotje** in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **sjalot** en een snuf zout toe en bak in ca. 5min krokant. Neem de **sjalot** uit de pan en zet opzij.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vlees braden

Zet de gebruikte pan terug op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Dep de **runderreepjes** droog en voeg ze met een flinke snuf zout en peper toe aan de pan. Braad het **vlees** in ca. 2min rondom stevig aan en neem de pan van het vuur.



3. Smaakmakers snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes en hak de **muntblaadjes** fijn.



6. Rijtsalade mengen

Meng de **kool en wortel** met de **rijst**, **tomaat**, **munt** 1el plantaardige olie en ½tl zout. Verdeel de **rijtsalade** over de borden en serveer de **runderreepjes** er bovenop. Bestrooi met de **sjalot** en de **pinda's**.