



Low carb: Ribkarbonade op knolselderijpuree

met rodebietensalade en frizure dip



30-40min



2 personen

Iedereen weet: het oog wil ook wat. Vandaag spatten de kleuren van je bord af! Je maakt een heerlijk bordje klaar met een prachtige salade van rode biet en dille, goudbruine ribkarbonades met een coating van knoflook en een lichtgele knolselderijpuree. Frizure dip erbij en smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 2 kleine knolselderijen ⁹
- 10g verse dille
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 beker zure room ⁷
- 2 ribkarbonades
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mayonaise ³
- 1el mosterd ¹⁰
- 1el boter ⁷
- plantaardige olie
- azijn
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- garde
- aardappelstamper
- vergiet

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

Kooktip

Rode biet vlekt nogal, dus je kunt bij het snijden het beste keukenhandschoenen en een schort dragen.

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

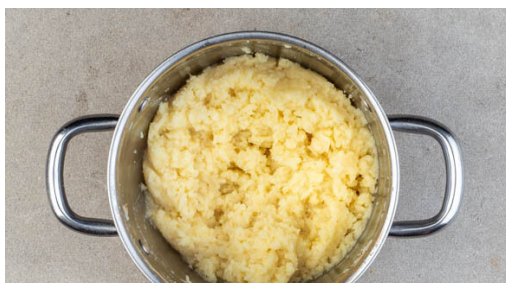
Voedingswaarde per portie

calorieën 692kcal, vet 38.9g, koolhydraten 30.6g, eiwit 46.9g



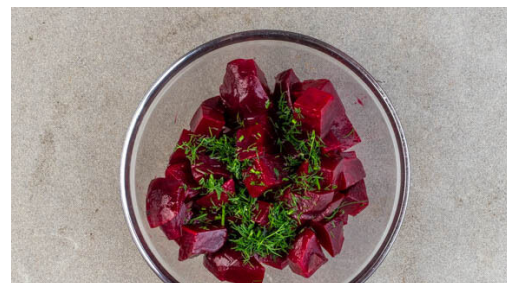
1. Knolselderij koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **knolselderij**. Snijd de **knolselderijen** in vieren, schil de stukken en snijd in ca. 2cm grote blokjes. Voeg de **knolselderij** toe aan het kokende water en kook in 12-14min gaar.



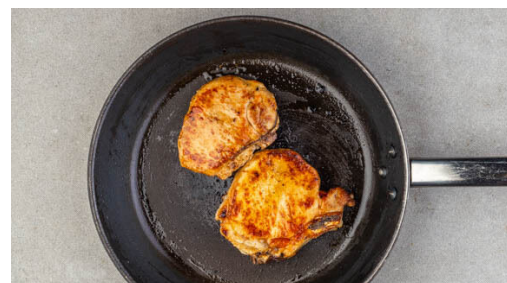
4. Knolselderij pureren

Giet de **knolselderij** af en doe weer terug in de pan. Voeg 1el boter toe en stamp tot een **romige puree**. Voeg evt. beetje bij beetje wat water toe tot je de gewenste consistentie hebt bereikt. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

Leg een paar **dillesteeltjes** opzij voor de garnering en hak de **rest van de dille** fijn. Snijd de **helft van de rode bieten** in 1-2cm grote blokjes. Hussel de **rode biet** om met de **gehakte dille**, ½el plantaardige olie, ½el azijn, 2 snuffen zout en een snuf peper. **Tip:** de **rest van de rode bieten** kun je gebruiken in bijvoorbeeld een smoothie.



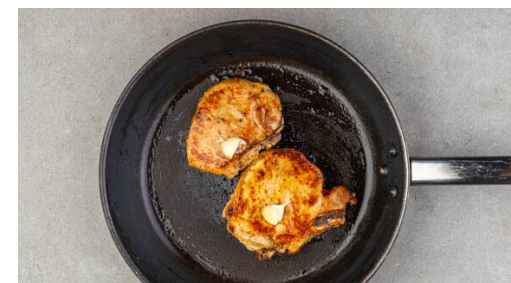
5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid rondom met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 3-4min per kant, tot het mooi bruin en gaar is.



3. Dip maken

Meng de **zure room** met 1el mosterd en 1tl mayonaise. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Pel de **knoflook** en snijd doormidden. Wrijf het **vlees** met de snijvlakken van de **knoflook** rondom in. **Tip:** bewaar de knoflook in een luchtdichte verpakking voor een ander recept. Verdeel de **knolselderijpuree**, het **vlees** en de **rodebietensalade** over de borden en geef de **dip** erbij. Bestrooi met de **dillesteeltjes**.