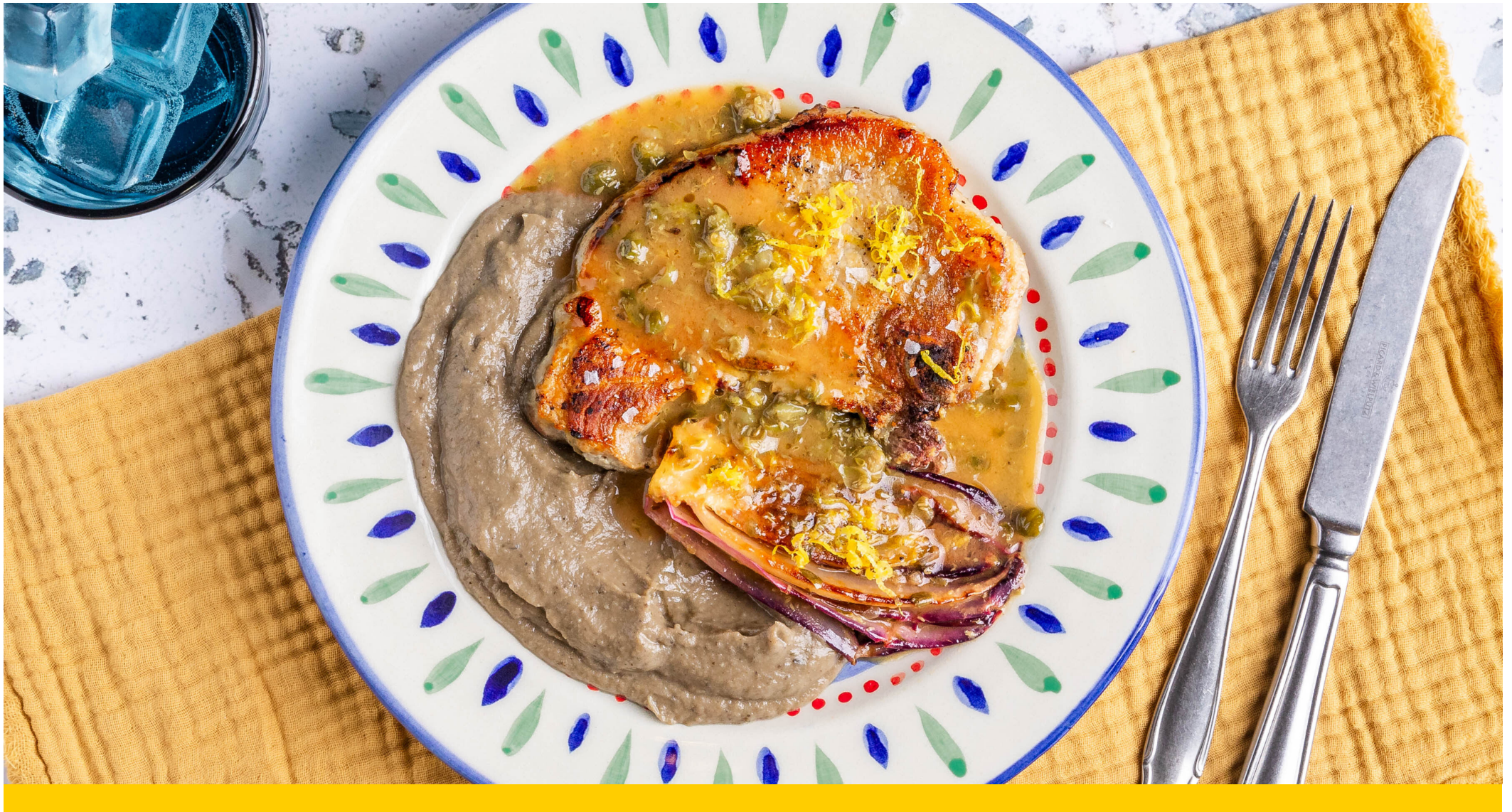




Karbonade in citroen-kappertjessaus

met gebakken witlof op auberginepuree



ca. 35min



2 personen

Vandaag draait alles om luxe in de keuken! Goudbruin gebraden ribkarbonades worden geserveerd met perfect gebakken witlof op een fijne auberginepuree. De geraffineerde saus met kappertjes en citroensap en -rasp leveren een evenwichtig zuurtje en mooie kleuraccenten. Dit gerecht zal snel je nieuwe favoriet worden - beloofd!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1x roodlof
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 ribkarbonades
- 25g misopasta ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- ½ el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

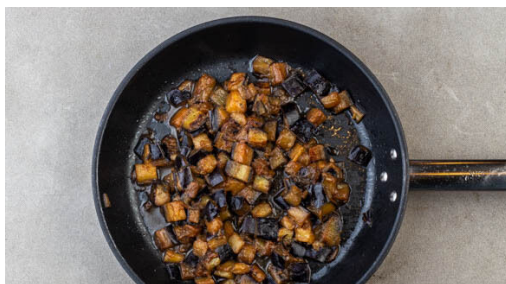
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

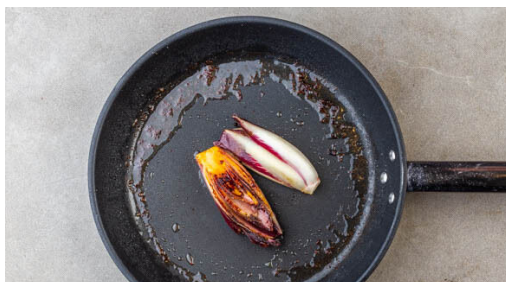
Voedingswaarde per portie

calorieën 588kcal, vet 40.1g, koolhydraten 21.6g, eiwit 39.5g



1. Aubergine garen

Snijd de **aubergine** in kleine blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **aubergine** 1-2min. Kruid met een flinke snuf peper en zout en voeg genoeg water toe tot de bodem van de pan bedekt is. Leg een deksel op de pan en laat de **aubergine** in 5-8min zacht garen.



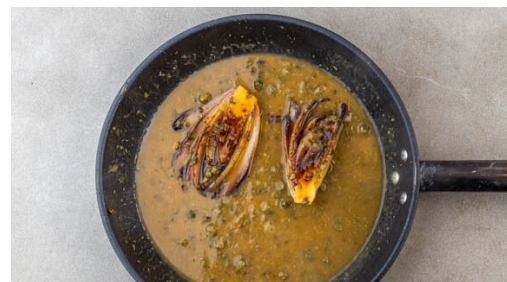
4. Witlof bakken

Leg het **vlees** op een bakplaat met bakpapier en houd warm in de oven. Wrijf de **snijzijden van de witlof** in met een snuf zout en suiker. Leg de **witlof** met de snijzijden naar onder in de koekenpan en bak 3-5min op middelhoog vuur, tot de snijzijden goudbruin en gekaramelliseerd zijn.



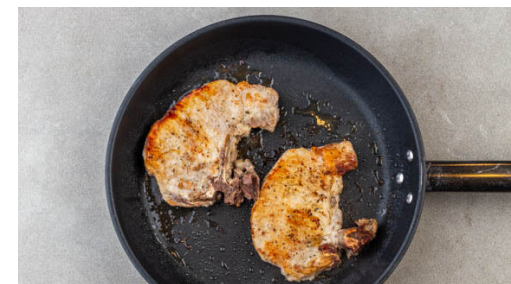
2. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm ondertussen de oven voor op 60°C. Snijd de **witlof** in de lengte doormidden. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **kappertjes** grof. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 400ml water. Neem het deksel van de **auberginepan** en laat garen tot het water is verdampt en de **aubergine** bruin wordt. Houd warm op de laagste stand.



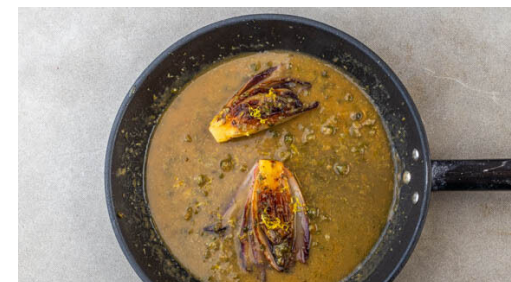
5. Saus maken

Voeg 1el boter en de **kappertjes** toe aan de **witlof** in de pan en bak 30-60sec mee. Draai de **witlof** voorzichtig om, voeg ½el bloem toe en bak al roerende 30-60sec mee. Roer langzaam de **helft van de bouillon** erdoor en breng aan de kook. Laat 2-3min zachtjes koken op laag vuur, tot er een romige **saus** ontstaat.



3. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en kruid met een flinke snuf peper en zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** 4-5min per zijde. Doe ondertussen de **aubergine** met de **misopasta** in een hoge (maat)beker en pureer zo glad mogelijk. Voeg indien nodig **1-2el bouillon** toe.



6. Saus afmaken

Maak de **saus** af met ½el **citroensap** en de **helft van de citroenrasp**. Pas de consistentie en de smaak van de **saus** aan met evt. meer **bouillon**, **citroensap**- en **rasp**, en peper en zout. Breng de **auberginepuree** op smaak met **citroensap** en peper en zout. Serveer de **witlof** en de **karbonade** bovenop de **auberginepuree** en besprenkel met de **saus**.