

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 onbehandelde sinaasappel
- 2 varkenslapjes
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 25g gerookte amandelen²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 840kcal, vet 36.2g, koolhydraten 83.0g, eiwit 42.1g



1. Marinade maken

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Pel 2 tenen knoflook en rasp of snij heel fijn. 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 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. **Tip:** Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.



3. Couscous bereiden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** en het **wit van de bosui** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen.



4. Vlees bakken

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** 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 groente erdoorheen. Serveer het **vlees** op de **salade** en garneer met de **amandelen** en **sinaasappelrasp**.



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 groente in de koelkast hebt liggen, kun je die ook raspen en toevoegen.