



Biologische runderreepjes op rijstsalade

met volkorenrijst en limoen



ca. 20min



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 biologische runderreepjes op, die je een minuutje of twee roerbakt op hoog vuur. Als extraatje bestrooi je alles met gebakken sjalot en zoute pinda's. Genieten!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje madraskruiden ¹
- 1 wortel
- 200g wittekoolreepjes
- 1 tomaat
- 10g verse munt
- 1 sjalotje
- 1x biologische runderreepjes
- 50g gezouten pinda's ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

Mosterd (1), Pinda's (2). 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 kruidenmix**, 2el azijn, 1el suiker en een flinke snuf zout. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng met de **wittekoolreepjes** en het **limoenmengsel** en kneed stevig tot de **kool** wat zachter is.



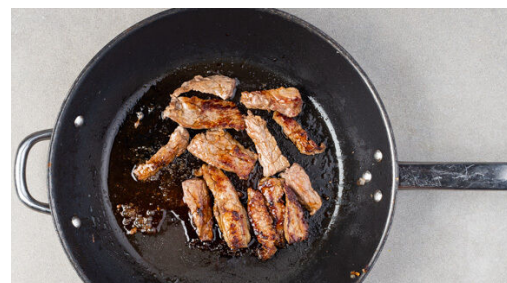
4. Sjalot bakken

Pel en halveer de **sjalot** en snijd in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **sjalot** met een snuf zout in ca. 5min krokant. Neem uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vlees braden

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Dep het **vlees** droog. Braad het vlees met een flinke snuf peper en zout, in ca. 2min rondom goudbruin.



3. Smaakmakers snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes. Pluk de **munt** van de steeltjes en snijd fijn.



6. Rijtsalade mengen

Meng de **kool en wortel** met de **rijst**, **tomaat**, **munt** 1el plantaardige olie en ½tl zout. Verdeel de **rijtsalade** over borden en verdeel de **runderreepjes** erover. Serveer bestrooid met de **sjalot** en de **pinda's**.