

DINNERLY



Ribkarbonades op parelcouscous met wortel, appel en ui



ca. 35min



2 personen

Vandaag serveren we malse karbonades, vers uit de pan. Ze liggen op luchtige parelcouscous die in bouillon is gekookt en daardoor een geweldige zoute kruidigheid krijgt. Voor de nodige bite maak je er geglaceerde wortel uit de oven, geroosterde ui en knapperige appel bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g parelcouscous¹
- 1 rode ui
- 1 appel
- 4 ribkarbonades

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el boter²
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn³

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

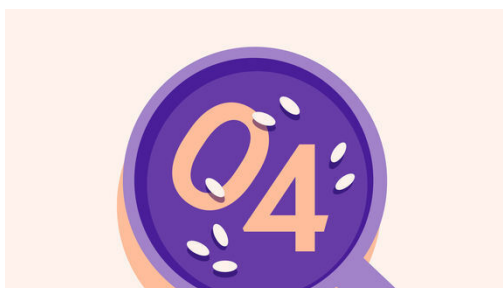
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1340kcal, vet 67.7g, koolhydraten 103.5g, eiwit 82.0g



1. Wortel bakken

Laat 2el boter op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **wortel**, snij in de lengte in vieren en leg op een bakplaat met bakpapier. Druppel er 1el olijfolie en 1tl honing over en bak 8-12min in de oven.



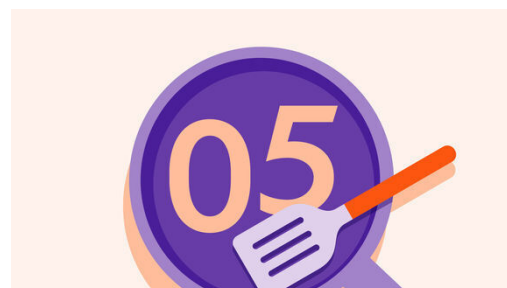
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier en kruid rondom met ½tl zout en ½tl peper. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 3el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 4min per kant. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren.



2. Parelcouscous koken

Breng 400ml water met het **bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **parelcouscous** toe, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



5. Knoflookboter mengen

Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de knoflook met de zachte boter en een flinke snuf zout. Schep het **vlees**, de **groente** en de **parelcouscous** op borden en garneer met de knoflookboter.



3. Ui en appel roosteren

Pel de **ui** en snij in **6 parten**. Verwijder het klokhuis en snij de **appel** ook in **6 parten**. Leg de **ui** en **appel** na 8-12min baktijd bij de **wortel** op de bakplaat en bedruppel met 1el olijfolie en balsamicoazijn. Zet de plaat terug in de oven en bak nog ca. 10min, tot de **appel** zacht en de **wortel** gaar is.



6. Groene highlights

Van knoflookboter kun je heel eenvoudig kruidenknoflookboter maken. Snij wat verse of gedroogde kruiden (bieslook of rozemarijn bijvoorbeeld) fijn en meng ze samen met de knoflook door de zachte boter.