



Casselerrib met quinoa en spek

met paksoi en pompoenpitten



20-30min



2 personen

Na de feestdagen mag er best wel weer iets lichter gegeten worden, bijvoorbeeld deze volkorenquinoa. Maar laten we het onszelf niet te moeilijk maken, want het blijft tenslotte januari en het is nog lang geen zomer. Daarom hoeft je de quinoa alleen maar op te warmen en eet je er verder vetarm varkensvlees en gezonde paksoi bij. En nog wat spek, want het moet natuurlijk wel leuk blijven.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 paksoi
- 1x spekplakjes
- 1 zakje pompoenpitten
- 2x casselerrib
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

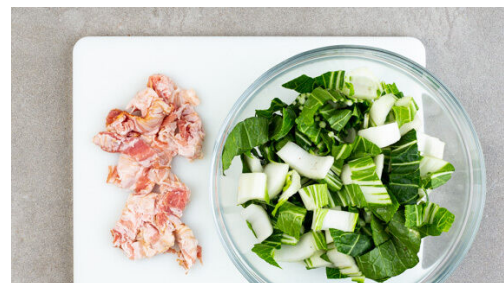
Voedingswaarde per portie

calorieën 553kcal, vet 23.3g, koolhydraten 43.0g, eiwit 41.7g



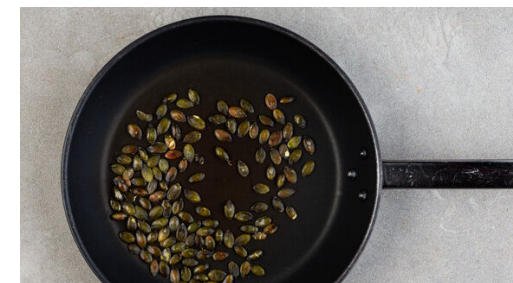
1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



2. Ingrediënten snijden

Snijd het **wit van de paksoi** in dunne reepjes plakjes en het **groen** in hapklare stukken. Snijd het **spek** in stukjes.



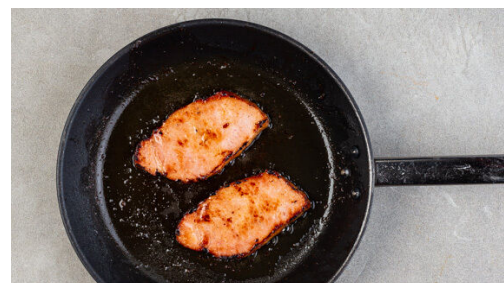
3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 3-4min. Schep ze uit de pan.



4. Paksoi garen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en bak het **spek** 2-3min. Voeg de **ui** toe en bak ca. 1min. Voeg de **paksoi** toe, schenk 50ml water in de pan en stoom 2-3min. Draai het vuur laag en breng de **paksoi** op smaak met **citroenrasp**, **citroensap**, zout en peper naar wens. Schep uit de pan en houd warm tot het serveren.



5. Vlees braden

Verhit de middelgrote pan op middelhoog vuur met 1el olie. Braad de **casselerrib** 2-3min per kant. Schep het **vlees** en de **braadsappen** op een bord en zet de pan terug op het vuur met 2el olie.



6. Quinoa opwarmen

Voeg de **quinoa** toe en warm in ca. 2min op. Breng op smaak met zout en peper. Voeg het **vlees** met **braadsappen** weer toe en leg een deksel op de pan. Laat 1-2min garen. Serveer de **quinoa** en **casselerrib** met de **paksoi** en bestrooi met de **pompoenpitten**.