



Runderreepjes op rodelinzensalade

met rode ui en tomaat



20-30min



2 personen

Dit is zo'n typisch gevalletje weinig moeite, veel resultaat. Deze rodelinzensalade met rundvlees en ui staat namelijk binnen een halfuurtje op tafel. Dankzij de rode linzen, die weinig kooktijd nodig hebben en de runderreepjes die snel garen. Het resultaat is ook nog eens heerlijk, gezond én koolhydraatarm.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g rode linzen
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 2 tomaten
- 20g verse kruidenmix:
koriander & platte peterselie
- 1x runderreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenweegschaal
- maatbeker

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 596kcal, vet 22.9g,
koolhydraten 59.1g, eiwit 44.6g



1. Ui snijden

Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in reepjes en hak de **andere helft** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



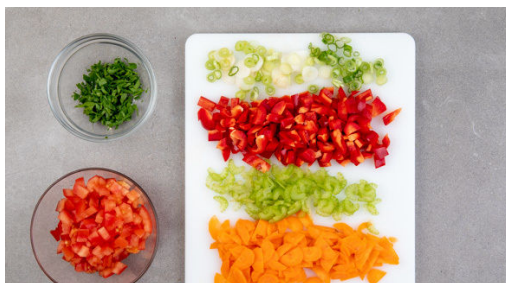
2. Bouillon maken

Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water.



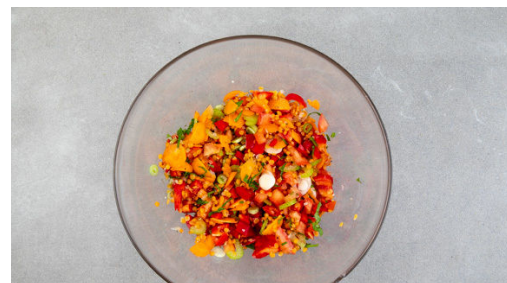
3. Linzen koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehakte ui** en **knoflook** in 1-2min glazig en voeg **150g linzen** en de **bouillon** toe. Breng aan de kook, draai het vuur laag en kook de **linzen** in ca. 10min beetgaar. Gebruik de **rest van de linzen** voor een ander recept.



4. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in schijfjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in ringen en snijd de **tomaten** in blokjes. Hak de **peterselie** en **koriander** met **steeltjes** fijn.



5. Salade maken

Giet de **linzen** indien nodig af en meng ze met de **paprika, wortel, bleekselderij, bosui, tomaat**, en **gehakte kruiden**. Breng de **linzensalade** op smaak met 1el azijn, zout, peper en suiker.



6. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog en braad de **runderreepjes** en de **uierenreepjes** in 2-3min rondom stevig aan. Breng ze op smaak met zout en peper en serveer ze met de **linzensalade**.