



Ribkarbonade met gegrilde perzik

op Tex-Mex-quinoa en een frisse salade



ca. 25min



2 personen

Verfijnd en bijzonder eten hoeft niet eens heel veel tijd te kosten. Vaak is het ook niet heel moeilijk! Dat toont onze chef Natalie vandaag maar weer eens aan. Neem deze malse karbonades met perzik en frisse limoen-koriandersaus. Zoiets zie je niet elke dag, maar jij hebt het echt in een handomdraai of twee op tafel. Voor het contrast serveren we er een frisse salade en gekruide quinoa bij. Verfijnd, bijzonder en heel lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 perzik
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 tomaat
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 250g voorgegaarde volkorenquinoa
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 2 ribkarbonades

Wat je thuis nodig hebt

- 1el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- grillpan
- keukenrasp

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

Kooktip

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere - zo "wring" je het meeste sap eruit.

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 41.5g, koolhydraten 50.6g, eiwit 42.8g



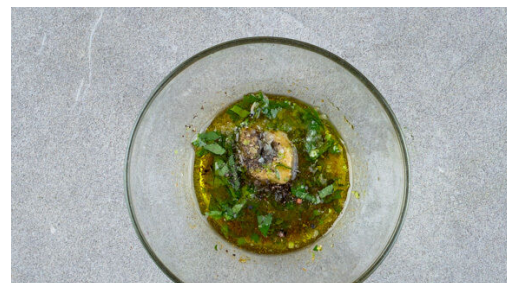
1. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Snijd de **koriander mét steeltjes** klein. Pel en rasp de **knoflook fijn**. Halveer de **perzik**, verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** in dunne partjes. Meng deze met 1el olijfolie en een kleine snuf peper en zout.



4. Quinoa bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **voorgegaarde quinoa**, de **knoflook**, de **helft (of meer) van de kruidenmix** en een snuf peper en zout 3-4min op middelhoog vuur. Haal de pan dan van het vuur en zet afgedekt opzij.



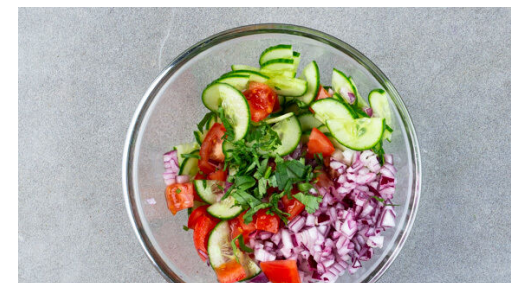
2. Saus maken

Meng de **limoenrasp** en **1el limoensap** met **1/2tl komijnpoeder**, de **helft van de koriander**, 2el olijfolie, 1el mosterd en een snuf peper, zout en suiker.



5. Perzik grillen

Verhit een grillpan zonder olie. Bak de **perzik** 2-3min per kant op hoog vuur tot je de grillstrepen in het fruit kunt zien. Schep uit de pan en zet opzij om af te koelen. (Als je geen grillpan hebt, kun je ook een grote koekenpan gebruiken.)



3. Salade maken

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd deze in blokjes van ca. 1 cm. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Pel en snipper de **ui** fijn. Meng de **tomaat**, **komkommer** en **ui** met de **rest van de koriander** en de **rest van het limoensap**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



6. Vlees grillen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Wrijf het in met 1el olijfolie, een snuf suiker en 1/2tl peper en zout. Verhit opnieuw de grillpan en bak het **vlees** 3-4min per kant op middelhoog vuur, tot het goudbruin en gaar is. Druppel de **sous** over het **vlees** en serveer het met de **quinoa**, de **salade** en de **gegrilde perzik**.