



## Casselerrib op quinoasalade

met rode kool en venkel



ca. 25min



2 personen

Kijk eens aan, wat een makkelijk te bereiden maaltijd. Je hebt er maar één pan voor nodig! De quinoa is voorgekookt en de rode kool al gesneden, dus je kan ze zo door de salade scheppen - hoe fijn is dat? De frisse smaken van de kool, venkel, appel en walnoot gaan goed samen met de gezouten casselerrib. En alles is lekker low carb. Dat gaat goed vandaag!

## Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 200g rodekoolreepjes
- 10g verse peterselie
- 50g walnoten <sup>15</sup>
- 250g voorgedraaide volkorenquinoa
- 2 Casselerribs
- 1 appel

## Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise <sup>3</sup>
- honing
- mosterd <sup>10</sup>
- boter <sup>7</sup>
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan

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

### Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 50.0g, koolhydraten 55.9g, eiwit 14.1g



### 1. Venkel snijden

Snijd de harde onderkant van de **venkel**, snijd de **venkel** doormidden en verwijder de kern. Snijd de **venkel** dan in heel dunne reepjes.



### 4. Vlees braden

Kruid het **vlees** met een snuf zout. Smelt 1 el boter in een middelgrote koekenpan en bak het **vlees** op middelhoog vuur ca. 4min per kant tot het goudbruin is.



### 2. Dressing maken

Maak een **dressing** van 1el honing, 1el mosterd, 2el mayonaise, 3el olijfolie en 2el azijn. Meng de **dressing** met de **venkel** en **rode kool**.



### 5. Salade afmaken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Meng de **appel** met de **salade** en kruid deze naar smaak met peper en zout.



### 3. Quinoa toevoegen

Hak de **peterselie mét steeltjes** fijn en hak de **walnoten** grof. Schep de **peterselie**, **walnoten** en **voorgekookte quinoa** door de **salade**.



### 6. Serveren

Schep het **vlees** uit de pan en laat even uitdruppen op keukenpapier. Verdeel de **salade** en het **vlees** over de borden en serveer.