

# MARLEY SPOON



## Carne asada

met zoetzure paprika en limoenyoghurt



20-30min



Voor 3-4 personen

Carne asada is een Latijns-Amerikaans gerecht dat zich vertaald in gegrild vlees. Je bakt het vlees goed bruin op hoog vuur voor een lekkere grillsmaak. Normaliter gebeurt dat op een rooster boven het vuur. Wij houden het makkelijk in de pan en serveren de gekruide biefreepjes met een zoetzure paprika-wortelrelish en een gulle schep limoenyoghurt!

## Wat je van ons krijgt

- sojasaus <sup>1,6</sup>
- mais, zoet, blik
- biefreepjes
- koriander, vers
- verse jalapeño peper
- wortel
- yoghurt <sup>7</sup>
- basmatirijst
- limoen
- knoflook
- rode paprika

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 690.0kcal, vet 15.6g, eiwit 35.3g, koolhydraten 95.4g



### 1. Basmatirijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt 5min rusten.



### 4. Relish maken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 2tl olie toe en bak de **paprika** en **wortel** langzaam 8-10min tot ze zacht zijn. Voeg dan 2el azijn (bij voorkeur witte wijn) en 1el suiker toe en roer om de suiker op te laten lossen. Voeg 50-100ml water toe en roer door. Breng op smaak met een beetje zout en peper.



### 2. Vlees marineren

Rasp intussen de **limoenschil** en pers de **limoen** uit. Pel en rasp de **knoflook** (of hak fijn voor een mildere smaak). Snijd het kroontje van de **jalapeño** en halveer. Verwijder evt. zaden en zaadlijsten en hak de **peper** fijn. Meng in een kom **2el limoensap**, de **sojasaus**, **knoflook** en **jalapeño**. Overgiet de **biefreepjes** met de **marinade** en hussel om, laat zo staan.



### 5. Vlees bakken

Verhit intussen 1el olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Neem het **vlees** zonder al te veel **marinade** uit de kom en bak op hoog vuur 3min. Voeg dan de **achtergebleven marinade** met de **maïs** toe en laat 1min inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Paprika's scheuren

Halveer de **paprika's** en verwijder zaden en zaadlijsten. Scheur de **paprika** in stukken van 3-4cm. Schil evt. de **wortel** en snijd in 0,5cm dikke schijfjes.



### 6. Saus maken

Roer ondertussen **1tl limoenrasp** door de **yoghurt** en breng op smaak met zout en peper. Hak de **koriander** in z'n geheel fijn en roer **3/4 van de koriander** door de **rijst**. Verdeel de **korianderrijst** over de borden en schep het **vlees** en de **paprika's** erop. Bestrooi met de **rest van de koriander** en serveer met de **limoenyoghurt**.