

Côte à l'os van varken

Barbecue

IDEAAL VOOR DE BARBECUE!



Heerlijke, licht gepekelde en gemarineerde dunne lende. ± 2,5 cm dik.

Kwaliteit
Vakmanschap
Prijs

Ontdek ons heerlijke recept op de keerzijde. ▶

colruyt laagste prijzen

Côte à l'os van varken met courgetterijst en yoghurt dressing

Ingrediënten (4 personen)

- 2 varkens côte à l'os (Colruyt-beenhouwerij)

Voor de courgetterijst:

- 1 courgette
- 250 g kerstomaten
- 5 lente-uitjes
- 3 cm gember
- 250 g langgraanrijst
- 2 eetl. olijfolie
- peper en zout

Voor de yoghurt dressing:

- 250 g yoghurt natuur
- 1 eetl. fijngesnipperde peterselie
- 1 eetl. fijngesnipperd basilicum
- 1 eetl. fijngesnipperd bieslook
- 1 geperst teentje knoflook
- 1/2 koffiel. kerrievoeder (Topaz)

Vorbereiding

- Kook de rijst gaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking) en giet af.
- Snij de lente-uitjes in stukjes van 1 cm.
- Rasp de gember.
- Snij de kerstomaten in 2.
- Snij de courgette in blokjes van 1/2 cm.
- Meng de ingrediënten van de dressing en kruid met peper en zout.
- Verhit de olijfolie in een kookpot en stook de lente-uitjes en de gember glazig. Voeg de courgetteblokjes toe en laat 10 min. al roerend stoven. Kruid met peper en zout.
- Voeg de halve kerstomaten toe en meng de groenten onder de rijst.

Bereiding (20 min.)

Bak de côtes à l'os 7 à 10 min. langs elke kant op een matig warme grill (naargelang de dikte van het vlees).

Afwerking

Snij het vlees in sneetjes van 2 cm en verdeel over de borden. Geef er de courgetterijst en yoghurt dressing bij.

 Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	565 kcal	Koolhydraten	57,4 g
Eiwitten	38,7 g	Vetten	20,2 g