

Ierse ribeye

Barbecue

IDEAAL VOOR DE BARBECUE!



Heel zachte en sappige entrecote.
± 2,5 cm dik.

Kwaliteit
Vakmanschap
Prijs

Ontdek ons heerlijke recept op de keerzijde. ▶

colruyt laagste prijzen

Ribeye en taboulé met gremolata

Ingrediënten (4 personen)

- 4 stukken Ierse ribeye (Colruyt-beenhouwerij)
- 1 dikke wortel
- 1 avocado
- 1 citroen
- 4 takjes peterselie
- 1 teentje knoflook
- 250 g tarwegriesmeel (couscous)
- 3 à 4 dl kippenbouillon (1 blokje opgelost in 3 à 4 dl heet water)
- 8 eetl. olijfolie
- peper en zout

Voorbereiding

- Snij de wortel in blokjes van 1 cm.
- Rasp de schil van de citroen fijn (niet het wit) en laat de zeste 1 à 2 min. koken in water. Pers de citroen.
- Schil de avocado, snij in stukken en besprenkel met een beetje citroensap.
- Snipper de peterselie en het knoflook fijn.
- Strijk de entrecotes in met 2 eetl. olijfolie.

Bereiding (15 min.)

1. Doe het tarwegriesmeel in een slakom en giet er de hete bouillon over. Laat 7 min. zwellen. Prak fijn met een vork.

2. Voor de gremolata: meng 6 eetl. olijfolie met 2 eetl. citroensap, het fijngesnipperde knoflook en de peterselie. Kruid met peper en zout.

3. Voor de taboulé: meng de gremolata met de stukjes wortel en avocado onder het tarwegriesmeel.

4. Kruid het vlees met peper en bak het 3 à 4 min. aan elke kant op een hete grill. Kruid met zout op het einde van de bereiding.

Afwerking

Snij de ribeye in sneetjes van 2 cm dik. Geef er de taboulé met gremolata en koude prinsessenboontjes bij.

 Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	803 kcal	Koolhydraten	51,6 g
Eiwitten	60,3 g	Vetten	39,6 g