

24-9-2019

---

Kookavond

## Carpaccio van licht gebakken kalfsvlees met een couscous van bloemkool en rode bietjes

Nodig:

- 16 fijne sneden licht gebakken kalfsvlees

Voor de couscous: 1 bloemkool in roosjes, 3 rode bietjes (voorgekookt of rauw), 1 ui, 2 tenen knoflook, handje munt en peterselie (fijngesneden), handvol hazelnoten (houd een paar apart voor garnituur), olijfolie/kokosolie, peper en zout.

Voor de dressing: 1 kleine citroen (sap en rasp), 3 el hazelnootolie, 1 el olijfolie, 1 el balsamicoazijn, 1 tl mosterd, peper en zout.

Zo maak je het:

- Indien rauw, kook de bietjes gaar.
- Verhit een pan op middelhoog vuur en rooster de hazelnoten in enkele minuten goudbruin.
- Verhit in dezelfde pan een scheutje olie, pel de ui, snij klein en bak tot de ui goudbruin en zacht is.
- Pel de knoflook en doe deze samen met de hazelnoten en de rode bietjes in de keukenmachine en hak grof. Voeg het mengsel tot aan de uitjes in de pan en bak nog enkele minuten door.
- Doe de bloemkoolroosjes in de keukenmachine en maal tot fijne couscous achtige kruimels. Voeg toe aan de pan en roerbak nog enkele minuten.
- Doe daarna alles in een grote kom en schep de fijngesneden munt en peterselie erdoor.
- Maak een dressing van het citroensap, citroenrasp, hazelnootolie, olijfolie, balsamicoazijn en mosterd. Giet de dressing over de salade, meng en breng op smaak met zout en peper.
- Plaats 4 flinterdunne sneden kalfsvlees op het bord, maak een torentje van de salade couscous met een schikring en garneer met hazelnoten en wat extra groene kruiden.