

KALFSSPIESJES MET RODE BIETENSALADE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400g kalfsblokjes van 1,5 cm

2 rode uien

4 grote rode bieten, gekookt

1 dl magere yoghurt natuur

3 takjes verse munt

zwarte peper van de molen

3 eetlepels olijfolie

160g zilvervliesrijst

BEREIDINGSWIJZE

Snij de rode uien in grove stukken, ongeveer gelijk aan de afmetingen van de blokjes kalfsvlees. Steek de blokjes afwisselend met de rode ui op spiesjes en bestrijk ze lichtjes met olijfolie. Snij de rode bieten in blokjes van 1 cm. Pluk de blaadjes munt en versnipper ze. Meng de versnipperde munt met de yoghurt onder de rode biet en breng op smaak met de peper. Kook de rijst gaar en giet af.

Grill de spiesjes in een hete grillpan en kruid ze lichtjes met peper.

Serveer de spiesjes met de bietensalade en de zilvervliesrijst.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

421 Kcal

SMAKELIJK!