

# Ribkarbonade



## Hoofdgerecht

vlees

**2 personen**

**Land:** Mexico

**Bereidingstijd:** 15 minuten

**Seizoen:** het hele jaar door



## Ingrediënten

- ½ rode ui
- 1 tomaat
- 1 mango
- 5 takjes koriander
- 2 dunne ribkarbonades
- 1 eetlepel olie + 1 el olie voor de karbonades, 1 tl citroensap, zout & peper

## Bereidingswijze

1. Snijd het stuk ui heel fijn. Ontvel de tomaat en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
2. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.
3. Snijd het vruchtvlees in blokjes en meng er de ui, de tomaat, olie, zout en kleingesneden koriander door. Maak de salsa op smaak met peper.

4. Warm de (contact)grill of grillpan voor.
5. Wrijf het vlees in met zout en peper en druppel er wat olie over.
6. Gril de karbonades op de grill in ca. 10 minuten gaar en bruin.
7. Geef de salsa er bij.
8. Lekker met witlof en gebakken aardappelen.

## Tenslotte

Karbonade is in Nederland misschien wel het bekendste stukje varkensvlees.

Varkenskarbonade is er in drie soorten: haaskarbonade, ribkarbonade en schouderkarbonade. Ze maken allemaal deel uit van de zogenoemde karbonadestreng: het rugdeel van het varken, dat loopt van de kop tot de staart. Bereiden is heel makkelijk. Dat kan in de koekenpan, braadpan, op het fornuis of in de oven, op de grillplaat of de barbecue. Haal het vlees (zoals alle vlees) van tevoren uit de koelkast, dan kan het op temperatuur komen. Haaskarbonades gebruik ik nooit! Voor **Ribkarbonade in zure roommarinade** meng je in een kom 1 geperst teentje knoflook, 1 sjalotje fijngesnipperd, 1/2 tl paprikapoeder, 125 ml zure room, 1 el azijn, 1/2 el fijngeknipte peterselie, zout, peper en 1/2 tl worcestershiresaus tot een marinade.

Schep 4 dikke ribkarbonades door de marinade en laat het vlees hierin 1 uur afgedekt in de koelkast marineren. Verhit de grillpan (of ovengrill) voor en bestrijk de pan licht met olie. Dep ribkarbonades met keukenpapier droog en grill het vlees in ca. 8-10 minuten goudbruin en gaar. Voor **Ribkarbonade met groenten** pel je 4 sjalotjes en snijdt in stukjes. 1 groene en 1 rode paprika wassen, zaadlijsten verwijderen en in dunne reepjes snijden. Reepjes halveren. Een bakje champignons schoon borstelen en in plakjes snijden. Besprenkelen met 1/2 el citroensap. 100 gr ontbijtspek in reepjes knippen of snijden. Karbonades inwrijven met zout en 1/2 tl cayennepeper. Schaal voorverwarmen. In grote koekenpan 4 el boter verhitten.

Karbonades in ongeveer 8 min. aan elke kant bruin en gaar bakken. Intussen in braadpan 2 el boter verhitten. Spek in ongeveer 5 min. zachtjes uitbakken. Toevoegen: ui, paprika, champignons en 1/2 tl cayennepeper en ongeveer 7 min meebakken. Op smaak brengen met zout. Karbonades op warme schaal leggen. Groentemengsel ernaast scheppen. Voor deze **Ribkarbonade uit de oven** kruid je 4 dikke ribkarbonades met zout en peper en bak ze niet meer dan een minuutje per kant aan in wat olijfolie. Doe 6 gepelde tenen knoflook, de naalden van 15 gr rozemarijn, sap van 1 sinaasappel en rasp van 2 sinaasappels en 1,5 dl olijfolie in een mengbeker, en zet er de staafmixer op. Smeer de karbonades aan beide kanten in met het mengsel, leg ze in een ingevette schaal in de oven, een uur op 80 graden! Tot slot

**Ribkarbonade met balsamicoazijn** voor **2**. Kerf je met een scherp mes een ruitjespatroon in 2 ribkarbonades. Meng 1 el tijm met een mespunt zout en peper en masseer dat mengsel in de inkervingen. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de karbonades circa 5 minuten aan elke kant of tot het vlees mooi bruin is. Doe 2 1/2 el balsamicoazijn erbij en vergeet niet het vlees om te draaien, zodat beide kanten bedekt worden. Laat de azijn bijna helemaal verdampen en neem de karbonades uit de pan. Laat ze staan. Doe 2 el water in de pan en schud hem om de azijn los te maken. Leg de karbonades op de borden en druppel er een lepel van het bakvocht over. Geef er een groene salade bij.