

Geroosterde lamsfilet met coleslaw en bonensalsa

Wat heb je nodig?

lamsfilets

2 el. "Goeie Dingen" South American rub (by Ralph de Kok)

1 el. paprikapoeder

½ el. knoflookpoeder

snuf cayennepeper

1 tl. komijnpoeder

pitabroodjes

olijfolie

versgemalen zwarte peper

zout

Voor de coleslaw:

1 winterpeen

¼ rode kool

granaatappelazijn (of witte balsamicoazijn)

½ rode ui

1 el. mayonaise

2 el. yoghurt

sap van 1 citroen

Voor de saus:

yoghurt (bakje)

sap en geraspte schil van 1 citroen

takjes verse munt

bakje granaatappelpitjes

Voor de bonensalsa:

1 blikje zwarte bonen

2 tomaten, in kleine stukjes

1 teen knoflook, fijngehakt

½ jalapeno, fijngehakt

2 tl. "Goeie Dingen" South American rub (by Ralph de Kok)

Wat moet je doen?

1. **Voor de rub:** roer alle ingrediënten goed door elkaar

Voor de coleslaw:

2. Rasp de groente fijn en roer met een flinke scheut azijn, de yoghurt en het citroensap door elkaar.
3. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en wat zout en kneed het even stevig met je
4. handen door elkaar

Voor de bonensalsa:

5. Verhit alle ingrediënten in een pan en laat zachtjes pruttelen tot het bonenvocht wat is verdampt

Voor de saus:

6. Roer alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en wat zout

Verder:

7. Steek de barbecue aan en zorg voor een 'bokke-hete' temperatuur.
8. Bestrijk het vlees rondom met olijfolie en kruid met de rub
9. Gril het vlees op een hete grill aan beide zijden mooi bruin (kerntemperatuur: 48 graden)
10. Haal van de barbecue en laat rusten
11. Snijd de pitabroodjes horizontaal helemaal doormidden
12. Bestrijk de binnenzijden ruimschoots met olijfolie en bestrooi met wat zout
13. Gril het brood tot 'toast'
14. Beleg een broodhelft met een schep bonensalsa met daarop een flinke dot coleslaw
15. Snijd het vlees in dunne plakjes en leg hier bovenop
16. Maak af met de yoghurtsaus en garneer eventueel met nog wat granaatappelpitjes

"Ik zeg: maken die hap!"

Ralph de Kok