



Geroosterde bloemkool met mole

op bruine rijst met limoen



ca. 30min



2 personen

Mole is een traditionele Mexicaanse saus die meestal fruit, noten, chili en specerijen zoals kaneel en cacao bevat. Het is een uitzonderlijke smaak die eigenlijk nergens mee te vergelijken valt. Je moet het dus gewoon zelf proberen. Bijvoorbeeld met dit vegan gerecht van geroosterde bloemkool, bruine rijst en zelfgemaakte mole.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 limoen
- 150g voorgegaarde bruine rijst
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 10g witte sesam ¹¹
- 1 zakje kaneel
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 zakje cacaopoeder
- 10g groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- keukenrasp
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

pinda's (5), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 36.0g, koolhydraten 85.3g, eiwit 19.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder het onderste deel van de stonk en snijd de **bloemkool** in plakken van ca. 1cm. Snijd de **tomaten** in grove stukken, verwijder de harde kern. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes.



4. Mole pureren

Schenk 250ml water in de pan en draai het vuur middellaag. Laat de **mole** 6-8min zachtjes pruttelen. Pureer glad met een staafmixer en voeg evt. wat water toe als je de **mole** te dik vindt. Proef en breng op smaak met meer **kaneel**, **cacaopoeder** en **bouillonpoeder** en kook de **mole** al roerende nog 2-3min. Doe een deksel op de pan en zet opzij.



2. Bloemkool roosteren

Meng 1el plantaardige olie met 1/2tl zout. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bestrijk de **plakken** aan beide kanten met de olie. Rooster 10-15min in de oven en draai de **plakken** halverwege voorzichtig om. Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**.



5. Rijst koken

Voeg de **rijst** met **1-2tl Mexicaanse kruiden** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Mole maken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olie en bak de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook**, **rozijnen**, de **helft van de pinda's**, **1el sesam**, **1/2tl kaneel** en **2tl Mexicaanse kruiden** toe en roerbak 1-2min. Voeg de **tomaat**, **1-2tl cacaopoeder** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en bak nog 1-2min.



6. Afmaken en serveren

Roer de **rijst** los met 1tl plantaardige olie en proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **rijst** met de **bloemkool** en de **mole**. Bestrooi naar smaak met de **rest van de sesam**, de **rest van de pinda's** en de **limoenrasp**. Geef de **limoenpartjes** erbij.