



Gegrilde witte kool op chimichurri-linzen

en romige knoflookdip met koriander



30-40min



2 personen

Als je witte kool een saaie groente vindt, heb je 'm vast nog nooit geroosterd gegeten. Geloof ons, het is een gamechanger. Zeker in combinatie met een lizensalade die je op smaak brengt met zelfgemaakte chimichurri. Deze typisch Argentijnse saus wordt vaak gebruikt bij gegrild vlees, maar hij combineert ook prima met groenten en peulvruchten.

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 1 witte kool
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: koriander & platte peterselie
- 1 citroen
- 1 zakje kappertjes
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grillpan
- bakkwast
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 882kcal, vet 37.1g, koolhydraten 95.3g, eiwit 34.8g



1. Kool snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende water aan de kook voor de **linzen**. Spoel de **linzen** in een zeef om en voeg ze toe aan het kokende water. Kook ze in ca. 20min beetgaar. Verwijder de buitenste bladeren en snijd de **kool** in plakken van ca. 2cm. Laat de **stronk** zitten, want die houdt de **plakken kool** intact.



4. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** apart van elkaar fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in parten. Hak de **kappertjes** fijn.



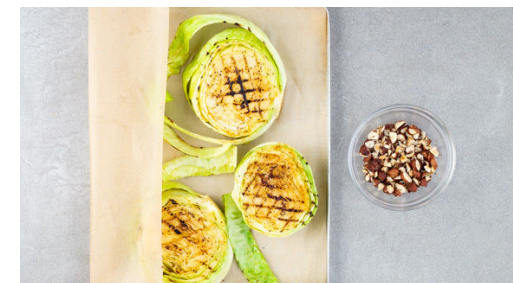
2. Kool kruiden

Meng 1el olijfolie met **een flinke snuf Mexicaanse kruiden**, 1/2tl zout en peper. Bestrijk de **plakken kool** aan beide zijden met de **kruidenolie**.



5. Linzen afmaken

Giet de **linzen** af en doe ze terug in de pan. Klop een **dressing** van de **ahornsiroop**, het **citroensap**, 1/2tl **citroenrasp**, ca. **1/3e van de verse kruiden**, de **kappertjes**, 1el olijfolie, 1el mosterd en een flinke snuf zout en peper. Roer de **dressing** en **paprika** door de **linzen**.



3. Kool roosteren

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een grote droge (grill)pan op middelhoog vuur. Rooster de **noten** in 1-2min goudbruin en schep ze uit de pan. Verhit de pan op hoog vuur met 1el olijfolie en grill de **kool** ca. 1min per kant. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, dek af met bakpapier en rooster 15-20min in de oven.



6. Afmaken en serveren

Roer de **yoghurt** los met de **knoflook**, de **rest van de koriander**, **2-3 snufjes Mexicaanse kruiden** en zout en peper naar wens. Serveer de **gegrilde kool** met de **chimichurri-linzen** en de **dip**. Bestrooi met de **rest van de peterselie** en de **hazelnoten**.