MARLEY SPOON

Mexicaanse bloemkoolsteaks

met zoeteaardappelpuree en pico de gallo

ca. 40min 2 personen

Hier wéér een smakelijk bewijs dat veganistisch eten heerlijk, vullend en gezond kan zijn. Je roostert de bloemkoolsteaks in een kruidig-zoete marinade en serveert er romige zoeteaardappelpuree bij. En omdat elk gerecht gebaat is bij een zuur element, maak je het af met een pico de gallo met koriander, limoen en tomaat.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 bloemkool
- 2 tenen knoflook
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blik cannellinibonen
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige boter
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen
Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 536kcal, vet 17.0g, koolhydraten 69.0g, eiwit 17.5g

1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng voldoende gezouten water voor de **zoete aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **bloemkool** in plakken van 1-2cm dik. Maak je geen zorgen als er **bloemkoolroosjes** vanaf vallen, die kun je ook gewoon roosteren. Pel en hak **1 teen knoflook** fijn.

2. Bloemkool roosteren

Meng de **gehakte knoflook**, de **ahornsiroop** en de **helft van het paprikapoeder** met 3el plantaardige boter, een flinke snuf zout en een snuf peper. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bestrijk de **plakken** met de **boter**. Rooster 25-30min in de oven. Draai de **plakken** halverwege om en bak de **ongepelde knoflook** in de laatste 10min mee.

3. Zoete aardappels koken

Schil en snijd de **zoete aardappels** in grove stukken. Voeg ze aan het kokende water toe en kook de **aardappels** ca. 10min. Spoel de **bonen** af in een vergiet, laat uitlekken en doe ze na 10min bij de **aardappels**. Kook nog ca. 5min door. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **groenten** af en doe ze terug in de pan.

4. Puree stampen

Knijp de **geroosterde knoflookteen** uit de schil en voeg toe aan de **aardappels** en de **bonen**. Stamp tot een gladde **puree** en voeg naar wens wat **kookwater** toe om het geheel smeuïger te maken. Je kunt ook een staafmixer gebruiken voor een nog gladdere **puree**. Breng op smaak met zout en peper.

5. Pico de gallo maken

Verwijder de kern en hak de **paprika** fijn. Halveer en pel de **ui**. Hak **1 helft** fijn (of meer als je van ui houdt). Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **paprika**, **ui** en **3/4e van de koriander** met het **limoensap** en 1el olijfolie. Breng de **pico de gallo** op smaak met zout en peper.

6. Afmaken en serveren

Serveer de **bloemkoolsteaks** met de **aardappelpuree** en de **pico de gallo**. Bestrooi met de **rest van de koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.