



Bloemkooltaco's met feta en rode kool

en chipotlesalsa met pompoenpitten



20-30min



2 personen

Met taco's zit je eigenlijk altijd goed. Vooral als ze gevuld zijn met gebakken bloemkool, limoenfrisse rode kool en hartige feta. Maar vergeet het bijgerecht niet! Dat bestaat uit een fenomenale salsa met pittige chipotlevlokken, sesam, pompoenpitten, tomaat en knoflook. Yummy!

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 zakje chipotle
- 1 teen knoflook
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 50g pompoenpitten
- 1 tomaat
- 1 limoen
- 200g rodekoolreepjes
- 1x kleine tortilla's ¹
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 25g bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenweegschaal
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 920kcal, vet 47.8g, koolhydraten 91.3g, eiwit 29.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes, verwijder de stronk. Meng ca. **helft van de chipotle** (of meer naar smaak) met wat heet water en zet opzij.



2. Bloemkool roosteren

Meng 25g bloem met 30-35ml water en een snuf zout en peper en meng met de **bloemkool**. Hussel dan om met 1el plantaardige olie en verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en rooster 13-15min in de oven. Schep halverwege de baktijd een keer om. Neem de **bloemkool** uit de oven en bestrooi met zout en peper naar smaak.



3. Pitten & tomaat roosteren

Pel de **knoflook**. Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** en de **knoflook** 2-3min, roer regelmatig en voeg dan de **sesam** toe. Schep uit de pan en laat afkoelen. Snijd de **tomaat** in vieren en bak in de koekenpan op hoog vuur 2-3min scherp aan. Schep uit de pan en zet opzij.



4. Rode kool afmaken

Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen** en pers **een helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **rodekoolreepjes** met de **limoenrasp**, het **sap**, 1tl suiker en zout en peper naar smaak, en kneed 1-2min goed door. Draag hierbij evt. keukenhandschoenen.



5. Tortilla's opwarmen

Stapel de **tortilla's** op elkaar, wikkel in aluminiumfolie en verwarm 3-4min in de oven. Verkrummel de **feta**. Giet de **chipotle** af in een zeef, vang hierbij het **inlegmengsel** op.



6. Salsa maken

Pureer de **tomaten**, de **chilivlokken**, de **pompoenpitten**, de **sesam**, 1el plantaardige olie en 1el lichte azijn met een staafmixer grof. Voeg evt. **1el inlegmengsel** toe en breng de **salsa** op smaak met zout en peper. Vul de **tortilla's** met **bloemkool**, **salsa**, **feta** en **rode kool**. Serveer de **rest van de rode kool** en de **limoenpartjes** met de **taco's**.