

DINNERLY



Geroosterde bloemkool op bruine rijst met spinazie, yoghurt en basilicumcrème



ca. 35min



2 personen

Om bloemkool écht lekker te bereiden kun je 'm het beste in de oven zetten. Zo wordt ie van buiten goudbruin en een beetje krokant en van binnen heerlijk zacht. Vandaag kruiden we onze bloemkool met een Griekse kruidenmix, roosteren 'm gaar en serveren 'm vervolgens op een bedje bruine rijst met spinazie. Om het helemaal af te maken garneren we het geheel met romige yoghurt en basilicumcrème.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 1 zakje aardappelkruiden
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 150g bruine snelkookrijst
- 100g babyspinazie
- 1 zakje basilicumcrème

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 563kcal, vet 24.7g, koolhydraten 66.3g, eiwit 15.1g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **bloemkool** in vieren en leg de stukken met een snijkant naar onder op een bakplaat met bakpapier. Druppel er 1el olijfolie over en bestrooi met de **Griekse kruidenmix**. Bak de **bloemkool** in 25-30min in de oven gaar.



2. Dip maken

Breng 300ml water met de **aardappelkruiden** aan de kook in een kleine kookpan. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Meng de **yoghurt** met de knoflook, ½tl honing, ½tl azijn en een snuf peper en zout.



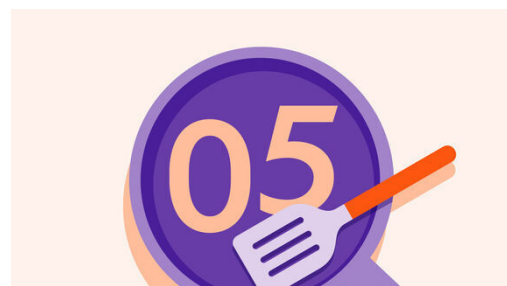
3. Rijst koken

Voeg de **rijst** 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.



4. Rijst afmaken

Neem de pan van het vuur, voeg de **spinazie** met 1el boter toe en laat slinken. Laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Afmaken en serveren

Schep de **rijst** op borden, leg de **bloemkool** erop en garneer met de **yoghurt** en **basilicumcrème**.



6. Romig en groen

Als je wil kun je de basilicumcrème ook door de yoghurt mengen. Zo maak je lekker romige basilicumyoghurt.