



Roerbak met vegan rundvlees

en paprika, geroosterde bloemkool en pinda's



ca. 30min



2 personen

Roerbakgerechten schitteren in eenvoud en smaak. Vandaag in onze wok: paprika's, bosui en vegan rundvleesstukjes op smaak gebracht met knoflook, gember en chili. Als groentebonus voeg je geroosterde bloemkool uit de oven toe. Een heerlijke soja-limoensaus erbij en smikkelen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 rode chilipeper
- 1 onbehandelde limoen
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Eten er kinderen mee en wil je de roerbak niet te pittig maken? Gebruik dan minder van de chilipeper of verwijder de zaadjes.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 518kcal, vet 27.9g, koolhydraten 31.3g, eiwit 32.5g



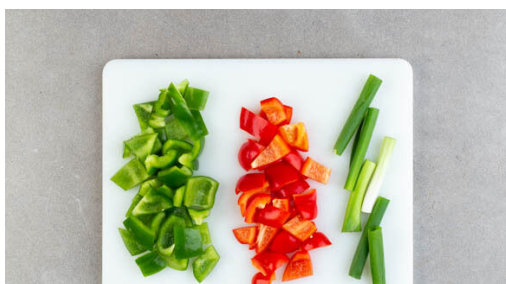
1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie of boven-/onderwarmte. Snijd of scheur de **bloemkool** in **grote roosjes** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Leg evt. de zachte, binnenste **bladeren van de bloemkool** apart.



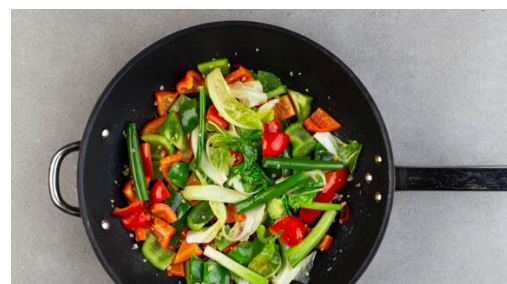
2. Saus maken

Pel de **knoflook** en schil de **gember**. Hak beide fijn. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng het **limoensap** met de **sojasaus**, **limoenrasp**, 1tl suiker en 1el bloem. Roer er beetje bij beetje 90ml koud water door, zorg er voor dat er geen klontjes ontstaan.



4. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in grove stukken. Snijd de **bosui** in 6 gelijke stukken.



5. Groenten wokken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **knoflook**, **gember** en **chilipeper naar smaak** (zie tip links) ca. 1min. Voeg de **paprika**, **bosui** en evt. **bloemkoolblaadjes** toe en bak ca. 4min scherp aan, tot het vel van de **paprika** begint te blakeren.



3. Bloemkool roosteren

Hussel de **bloemkool** om met 1el plantaardige olie, peper en zout. Rooster ca. 10min in de voorverwarmde oven tot de **bloemkool** aan de bovenkant donker begint te worden. Zet de oven uit en laat verder garen in de oven tot het serveren.



6. Afmaken & serveren

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Hak de **pinda's** ook grof. Voeg de **vegan rundvleesstukjes** toe aan de pan en bak 2-3min. Roer vervolgens de **sous** erdoorheen en neem de pan van het vuur. Schep de **bloemkool** erdoor. Verdeel de **roerbak** over borden en bestrooi met de **koriander** en de **gehakte pinda's**.