

DINNERLY



Fit+ Krokante bloemkoolroosjes met teriyaki-noedels en courgette



ca. 25min



2 personen

East meets West. Weinig hoort zo bij de Lage Landen als bloemkool, en er is weinig Japanser dan teriyaki. Combineer de twee en je krijgt een heerlijk fusiongerecht waar je van wil blijven eten. Plakkerige noedels, krokante bloemkool en rijke teriyakisaus – echt kosmopolitisch.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 25g panko ¹
- 300g udonnoedels ¹
- 1 courgette
- 1 bosui
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el vegan mayonaise
- 50g bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet
- keukenweegschaal

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

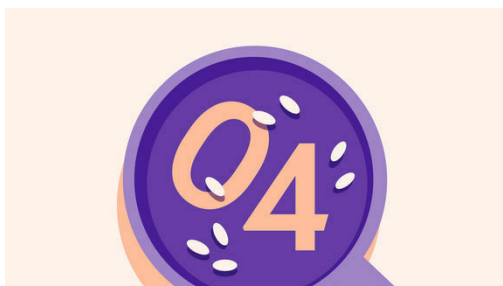
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 853kcal, vet 40.1g, koolhydraten 100.0g, eiwit 20.1g



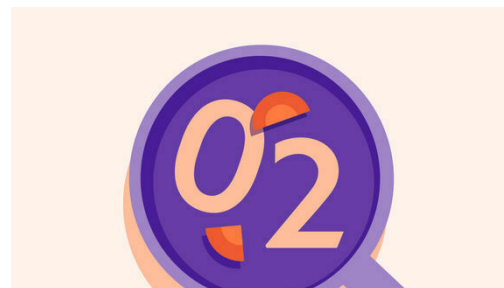
1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat uit de oven. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes. Roer 50g bloem, 75-100ml water en een snuf peper en zout tot een glad **beslag** en doop de **bloemkoolroosjes** erin. Meng op een bakplaat met bakpapier de **panko** en 2el plantaardige olie door de **bloemkool**. Bak in 13-17min goudbruin.



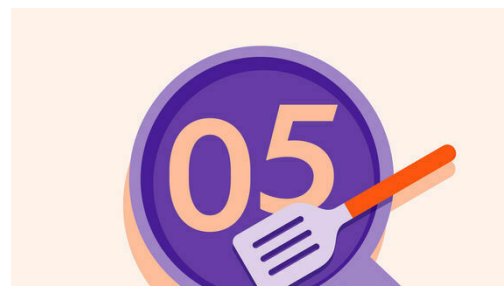
4. Groenten bakken

Verhit in een grote koekenpan 2el plantaardige olie. Bak de **courgette** 2-3min op middelhoog vuur. Voeg de **witte bosui** en de knoflook toe en bak 2-3min mee. Roer **1tl teriyakisaus** en 1el mayonaise tot een **dip**.



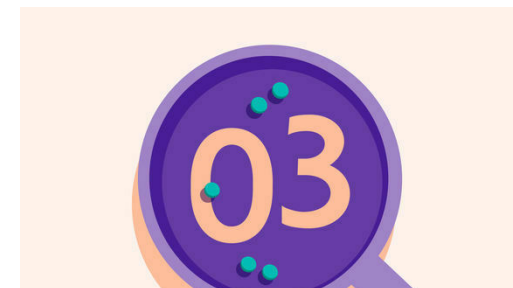
2. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Kook **½ van de noedels** in ca. 4min beetgaar. (De **rest van de noedels** kun je voor een ander recept bewaren.) Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Roerbakken en serveren

Voeg de **rest van de teriyakisaus** en 40ml water toe aan de **groenten**. Breng op smaak met wat peper en zout. Roer de **noedels** erdoor en voeg evt. meer water toe tot het mengsel de gewenste dikte heeft. Verdeel de **noedels, groenten** en **bloemkool** over de borden en garneer met de **groene bosui** en **sesam**. Serveer met de **dip**.



3. Groenten snijden

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en in dunne plakken. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij 'm fijn.



6. Een nieuw trucje

Dit simpele bloemkoolbeslag kun je ook in andere gerechten en met andere groenten gebruiken: broccoli, courgette, wortels, zelfs uien. Probeer het uit en roerbak je suf! Een tip voor gevorderden: voeg voor een extra kick wat chilipoeder of cayennepeper aan het beslag toe.