

MARLEY SPOON



Geroosterde bloemkool met mole

met volkorencouscous en limoen



ca. 30min



2 personen

Mole is een traditionele Mexicaanse saus die meestal gemaakt wordt met fruit, noten, chilipepers en smaakmakers zoals als kaneel en cacao. Vandaag gaat deze aromatische klassieker gepaard met geroosterde bloemkool en couscous op smaak gebracht met kruiden. Verfrissende limoen, sesamzaadjes en knapperige pinda's maken deze vegan maaltijd helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 150g biologische couscous ¹
- 25g rozijnen ¹²
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 zakje kaneel
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 25g cacao poeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- keukenrasp
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 35.7g, koolhydraten 80.4g, eiwit 22.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de stonk en snijd de **bloemkool** in plakken van ca. 1cm dik. Snijd de **tomaten** in grove blokjes en verwijder de harde kern. Pel de **ui** en de **knoflook** en hak grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes.



4. Mole pureren

Blus af met 250ml water en laat de **mole** 6-8min inkoken op middelhoog vuur. Pureer de **mole** in de pan romig met een staafmixer en voeg evt. wat water toe als de **mole** te dik is. Breng naar wens op smaak met **wat meer kaneel**, evt. meer **cacao** en het **bouillonpoeder** en laat de **mole** nog 2-3min al roerende zachtjes koken. Leg een deksel op de pan en zet opzij.



2. Bloemkool roosteren

Meng 1el plantaardige olie met ½tl zout. Leg de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk beide kanten met de olie. Rooster 10-15min in de oven en draai de **bloemkool** halverwege de baktijd voorzichtig om. Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **couscous**.



5. Couscous garen

Voeg de **couscous** met **1-2tl Mexicaanse kruidenmix** toe aan het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **couscous** 6-8min wellen.



3. Mole opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui** in 2-3min lichtbruin. Voeg de **knoflook**, de **rozijnen**, de **helft van de pinda's**, **1el sesam**, **½tl kaneel** en **2tl Mexicaanse kruidenmix** toe en roerbak 1-2min mee. Voeg dan de **tomaten**, **1-2tl cacao** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en bak 1-2min mee.



6. Afmaken en serveren

Roer 1tl plantaardige olie door de **couscous** en breng op smaak met zout. Serveer de **bloemkool** met de **couscous** en de **mole**. Bestrooi naar wens met de **rest van de sesam**, de **rest van de pinda's** en de **limoenrasp**. Geef de **limoenpartjes** erbij.