

DINNERLY



Bloemkool tandoori met mangochutney op een romige parelcouscous-salade



ca. 40min



2 personen

Deze maaltijd is een echte kampioen als het om smaakvariatie gaat. Wat dacht je van zachte bloemkool uit de oven, gekruid met tandoori masala en ondergedompeld in een zoet bad van mangomarinade? Tel daar een luchtige parelcouscoussalade met komkommer, koriander en romige yoghurt dressing bij op en laat het genieten maar beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g parelcouscous¹
- 1 kleine bloemkool
- 1 zakje tandoorikruiden
- 1 pakje Indiase mangochutney
- 1 kuipje yoghurt²
- 1 komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 697kcal, vet 27.2g, koolhydraten 97.8g, eiwit 17.9g



1. Parelcouscous koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **parelcouscous** toe, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



2. Bloemkool roosteren

Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes en de **stronk** in blokjes. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met de **kruidenmix**, 2el olijfolie en wat peper en zout. Rooster ze 20-24min in de oven en draai ze halverwege een keer om.



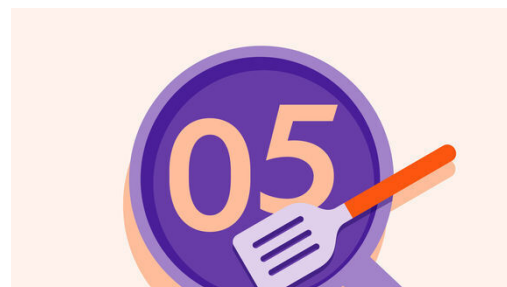
3. Saus maken

Meng de **mangochutney** met 1el olijfolie, 1tl (witte wijn)azijn en 1tl honing. Wentel de geroosterde **bloemkool** door de **mangosaus**, tot ze van alle kanten bedekt zijn.



4. Ingrediënten voorbereiden

Pel 1 kleine teen knoflook en snij fijn. Meng de **yoghurt** met de knoflook, 2el water en 1el (witte wijn)azijn. Proef en breng op smaak met peper en zout. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm dik.



5. Afmaken en serveren

Schep de **yoghurt** en **komkommer** door de **parelcouscous** en breng op smaak met peper, zout en azijn. Schep de **parelcouscoussalade** op borden en verdeel de **bloemkool** erover.



6. Krokante noot

Voor wat extra bite kun je een paar noten roosteren, fijnhakken en voor het serveren over de borden strooien.