



<650kcal: Bloemkoolsteaks

met zoeteaardappelpuree en pico de gallo



ca. 40min



2 personen

Hier wéér een smakelijk bewijs dat veganistisch eten heerlijk, vullend en gezond kan zijn. Je roostert de bloemkoolsteaks in een kruidig-zoete marinade en serveert er romige zoeteaardappelpuree bij. En omdat elk gerecht gebaat is bij een zuur element, maak je het af met een pico de gallo met koriander en limoen.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 kleine bloemkool
- 2 tenen knoflook
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blik cannellini bonen
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- 3el plantaardige boter
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 536kcal, vet 17.0g, koolhydraten 69.0g, eiwit 17.5g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **zoete aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **bloemkool** in plakken van 1-2cm dik. Maak je geen zorgen als er **bloemkoolroosjes** vanaf vallen, die kun je ook gewoon roosteren. Pel en hak **1 teen knoflook** fijn.



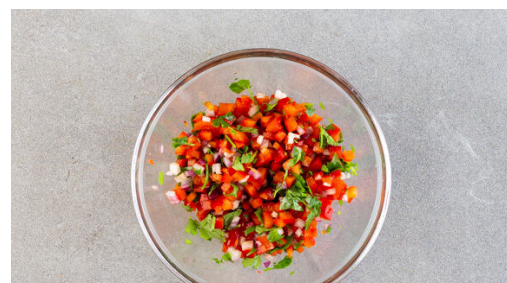
4. Puree stampen

Knijp de **geroosterde knoflookteen** uit de schil en voeg toe aan de **aardappels** en de **bonen**. Stamp tot een gladde **puree** en voeg naar wens wat **kookwater** toe om het geheel smeuïger te maken. Je kunt ook een staafmixer gebruiken voor een nog gladdere **puree**. Breng op smaak met peper en zout.



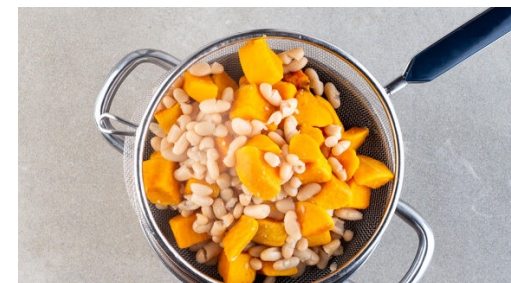
2. Bloemkool roosteren

Meng de **gehakte knoflook**, de **ahornsiroop** en de **helft van het paprikapoeder** met 3el plantaardige boter, een flinke snuf zout en een snuf peper. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bestrijk de **plakken** met de **boter**. Rooster 25-30min in de oven. Draai de **plakken** halverwege om en bak de **ongepelde knoflook** in de laatste 10min mee.



5. Pico de gallo maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in hele kleine blokjes. Halveer en pel de **ui**. Hak **1 helft** fijn (of meer als je van **ui** houdt). Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pers **1 limoenhelft** uit. Meng de **paprika, ui** en $\frac{3}{4}$ van de **koriander** met het **limoensap** en 1el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3. Zoete aardappels koken

giet de **groente** af, laat uitlekken en doe terug in de pan. Schil en snijd de **zoete aardappels** in grove stukken. Voeg ze aan het kokende water toe en kook de **aardappels** ca. 10min. Spoel de **bonen** af in een vergiet, laat uitlekken en doe ze na 10min bij de **aardappels**. Kook nog ca. 5min door. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **groente** af en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **bloemkoolsteaks** met de **aardappelpuree** en de **pico de gallo**. Bestrooi met de **rest van de koriander**. Snijd de **andere limoenhelft** in partjes en geef ze erbij.