

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 fusiegerecht waar je van kunt 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 sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el vegan mayonaise
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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 735kcal, vet 32.5g, koolhydraten 89.3g, eiwit 18.6g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **bloemkool** in roosjes. Maak een glad **beslag** van 2el bloem, 50-80ml water en een snuf peper en zout. Doop de **bloemkoolroosjes** in het beslag en bedek ze met de **panko**. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier, bedruppel met 2el plantaardige olie en bak ze in 13-17min goudbruin.



4. Groente bakken

Verhit in een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **courgette** 2-3min. 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 **helft van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **helft van de noedels** toe (of meer bij grote trek) en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Afmaken en serveren

Blus de **groente** af met de **rest van de teriyakisaus** en 40ml water. Proef en breng verder op smaak met wat peper en zout. Roer de **noedels** erdoor en voeg 1 voor 1 eetlepels **water** toe om de consistentie aan te passen. Verdeel de **noedels** en **groente** over borden, leg de **bloemkool** erbovenop en garneer met de **groene bosui** en **sesamzaadjes**. Serveer met de **dip**.



3. Groente snijden

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



6. Een nieuw trucje

Dit simpele beslag kun je ook in andere gerechten en met andere groente gebruiken. Wat dacht je van broccoli, courgette, wortels of ui? Probeer het uit en roerbak je suf! Een tip voor gevorderden: voeg voor een extra kick wat chilipoeder of cayennepeper aan het beslag toe.