



Gegrilde witte kool op chimichurri-linzen

en romige knoflookdip met koriander



30-40min



2 personen

Als je witte kool een saaie groente vindt, heb je 'm vast nog nooit geroosterd gegeten. Geloof ons, het is een gamechanger. Zeker in combinatie met een linsensalade die je op smaak brengt met zelfgemaakte chimichurri. Deze typisch Argentijnse saus wordt vaak gebruikt bij gegrild vlees, maar hij combineert ook prima met groenten en peulvruchten.

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 1 witte kool
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grillpan
- bakkwast
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Kooktip

Als je geen grillpan hebt, kun je ook een normale koekenpan gebruiken.

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 37.0g, koolhydraten 90.8g, eiwit 33.5g



1. Witte kool snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende water aan de kook voor de **linzen**. Spoel de **linzen** in een zeef om en voeg ze toe aan het kokende water. Kook ze in ca. 20min beetgaar. Verwijder de buitenste bladeren en snijd de **kool** in plakken van ca. 2cm. Laat de **stronk** zitten, want die houdt de **plakken kool** intact.



4. Groente voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** apart van elkaar fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Hak de **kappertjes** fijn.



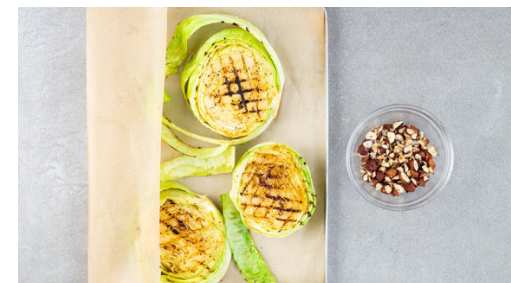
2. Witte kool kruiden

Meng 1el olijfolie met een **flinke snuf kruidenmix**, ½tl peper en zout. Bestrijk de **plakken kool** aan beide zijden met de **kruidenolie**.



5. Linzen afmaken

Giet de **linzen** af en doe ze terug in de pan. Klop een **dressing** van de **ahornsiroop**, het **citroensap**, ½tl **citroenrasp**, ca. ⅓ van de **verse kruiden**, de **kappertjes**, 1el olijfolie, 1el mosterd en een flinke snuf peper en zout. Roer de **dressing** en **paprika** door de **linzen**.



3. Witte kool roosteren

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een grote droge (grill)pan op middelhoog vuur. Rooster de **noten** in 1-2min goudbruin en schep ze uit de pan. Verhit de pan op hoog vuur met 1el olijfolie en gril de **kool** ca. 1min per kant. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, dek af met bakpapier en rooster 15-20min in de oven.



6. Afmaken en serveren

Roer de **yoghurt** los met de **knoflook**, de **rest van de koriander**, **2-3 snufjes Mexicaanse kruidenmix** en peper en zout naar wens. Serveer de **gegrilde kool** met de **chimichurri-linzen** en de **dip**. Bestrooi met de **rest van de peterselie** en de **hazelnoten**.