



Shoarmabloemkoolsteaks

met spinaziebulgur en kruidensalsa



30-40min



2 personen

Een sterk staaltje fusie koken, dat is wat je met dit recept doet. Je combineert Midden-Oosterse shoarmakruiden en Thaise sriracha voor de bloemkoolsteaks met een lichte Mexicaanse salsa van dille, koriander, munt en peterselie. Serveer jouw vegetarische veggiesteak met geroosterde cashewnoten, frisse granaatappelpitjes en bulgur met spinazie. Een combinatie van smaken en texturen om van te dromen.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 sachet srirachaus
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 sjalotje
- 150g bulgur ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 40g verse kruidenmix: dille, koriander, munt & peterselie
- 1 citroen
- 1 granaatappel
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- maatbeker
- waterkoker
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- kleine koekenpan

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

Kooktip

Maak je geen zorgen als er wat bloemkoolroosjes bij het snijden van de plakken vallen! Bestrijk ze met de marinade en rooster mee.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 736kcal, vet 33.2g, koolhydraten 78.6g, eiwit 22.6g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **bloemkool** in dikke plakken (**zie tip, links**). Meng de **sriracha** met de **shoarmakruiden**, 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Leg de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk met de **marinade**. Rooster de **bloemkool** in 20-30min gaar en tot hij goudbruin kleurt.



4. Granaatappel voorbereiden

Ontpit de **granaatappel**. Dit gaat het makkelijkste door de vrucht in vieren te snijden en de stukken in een grote kom of schaal met water te doen. Verwijder de vliesjes en vruchtwanden en vang de pitjes in een zeefje op.



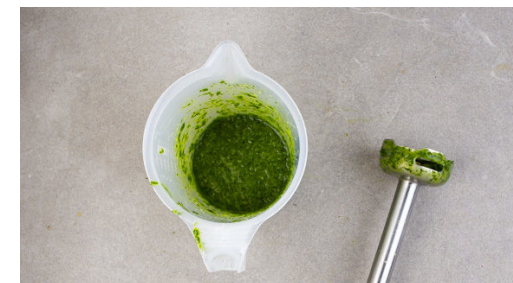
2. Bulgur en munt bereiden

Pel en hak het **sjalotje** grof. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **helft van het sjalotje** met een snuf zout in 1-2min glazig. Voeg de **bulgur** met het **bouillonpoeder** en gekookte water toe. Breng de **bouillon** aan de kook, draai het vuur laag en kook de **bulgur** in 7-10min beetgaar. Giet evt. af. Pluk de **muntblaadjes**.



5. Cashewnoten roosteren

Rooster de **cashewnoten** 2-3min in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. Let op, ze kunnen snel verbranden! Schep de **noten** uit de pan, laat iets afkoelen en hak ze dan grof. Hak de **rest van de peterselie** grof.



3. Salsa maken

Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Doe de **rest van het sjalotje** met de **munt**, **dille**, **koriander**, de **helft van de peterselie**, **1el citroensap**, 1el olijfolie, 1-2el water en een snuf zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer. Voeg een snufje suiker toe als de **salsa** te bitter is.



6. Spinaziebulgur maken

Roer de **spinazie** en **peterselie** door de **bulgur**. Breng op smaak met peper, zout en evt. een beetje **citroensap**. Schep de **bulgur** op en leg de **bloemkool** erbovenop. Besprenkel met de **salsa** en bestrooi met de **cashewnoten** en **granaatappelpitjes**. Geef de **citroenpartjes** erbij.