



Geroosterde bloemkool met mole

en rode-uiensalsa op bruine rijst



ca. 30min



2 personen

Mole is een traditionele Mexicaanse saus die meestal fruit, noten, chilipepers en specerijen zoals kaneel en cacao bevat. Het heeft een bijzondere smaak die eigenlijk nergens mee te vergelijken valt. Je moet het dus gewoon zelf proberen. Bijvoorbeeld met dit vegan gerecht van geroosterde bloemkool, bruine rijst en een vleugje limoen.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 limoen
- 200g voorgedaarde bruine rijst
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 sachet kaneel
- 1 zakje tex mex-kruiden
- 1 sachet cacaopoeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- staafmixer
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

pinda's (5), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 838kcal, vet 34.8g, koolhydraten 105.9g, eiwit 22.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **bloemkool** in plakken van ca. 1cm en de **tomaten** in grove stukken. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes.



2. Bloemkool roosteren

Meng 1-2el olie met 1/2tl zout. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bestrijk de **plakken** aan beide kanten met de olie. Rooster 10-15min in de oven en draai de **plakken** halverwege om. Breng 400ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **rijst**.



3. Mole maken

Verhit een 2e middelgrote kookpan op hoog vuur met 1-2el olie en bak de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook**, **rozijnen**, de **helft van de pinda's**, **1el sesam**, **1/2tl kaneel** en **2tl tex-mexkruiden** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **tomaten**, **1-2tl cacaopoeder** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en bak nog 1-2min.



4. Mole pureren

Schenk 250ml water in de pan. Laat de **mole** 6-8min op middellaag vuur zachtjes pruttelen. Pureer glad met een staafmixer en voeg evt. wat water toe als je de **mole** te dik vindt. Breng op smaak met meer **kaneel**, **cacaopoeder** en **bouillonpoeder** en kook de **mole** nog 2-3min tot deze dikker is. Doe een deksel op de pan en zet opzij.



5. Rijst koken

Voeg de **rijst** met **1-2tl tex-mexkruiden** toe aan het kokende water, draai het vuur laag en kook de **rijst** in ca. 10min gaar. Giet indien nodig af en laat de **rijst** afgedekt rusten tot het serveren.



6. Serveren

Roer de **rijst** los met 1-2tl olie en breng op smaak met een snuf zout. Serveer de **rijst** met de **bloemkool** bovenop en schenk de **mole** erover. Bestrooi met de **limoenrasp**, de **rest van de sesam** en de **pinda's**. Geef de **limoenpartjes** erbij.