



Mexicaanse bloemkoolsteaks

met zoeteaardappelpuree en pico de gallo



ca. 40min



2 personen

Hier wéér een smakelijk bewijs dat veganistisch eten heerlijk, vullend en gezond is. Je roostert de bloemkoolsteaks in een pittig-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, limoen en tomaat.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- 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 allergeenen bevatten.

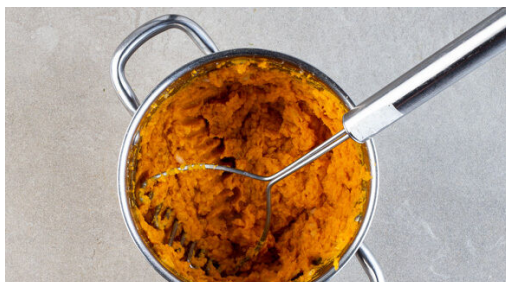
Voedingswaarde per portie

calorieën 493kcal, vet 12.1g, koolhydraten 69.2g, eiwit 17.6g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Kook in een middelgrote kookpan genoeg zout water voor de **zoete aardappels**. Snijd de **bloemkool** in plakken van 1-2cm dik. Maak je geen zorgen als er **bloemkoolroosjes** van af vallen, die kun je ook gewoon roosteren. Pel en hak **1 teen knoflook** fijn.



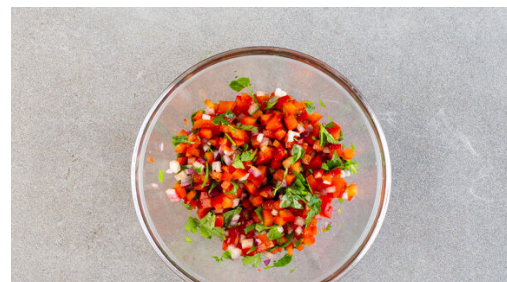
4. Puree stampen

Pel de **geroosterde knoflook** en voeg toe aan de **aardappels** en **bonen**. Stamp tot een gladde **puree** en voeg wat **kookwater** toe om het geheel smeuïger te maken. Breng de **puree** op smaak met zout en peper.



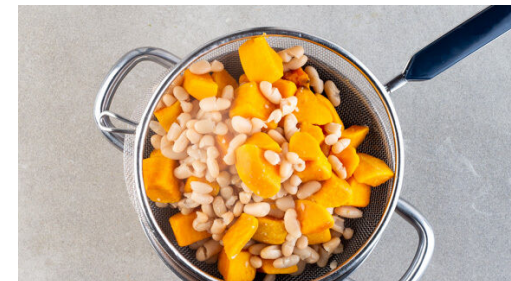
2. Bloemkool roosteren

Prak 3el plantaardige boter, **gehakte knoflook**, de **ahornsiroop**, **helft van het paprikapoeder** in een kommetje glad. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper. Leg de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk de plakken met de **boter**. Rooster 25-30min in de oven. Keer de **plakken** halverwege en rooster in de laatste 10min de **ongepelde knoflook** mee.



5. Pico de gallo maken

Verwijder de kern en hak de **paprika** fijn. Pel en hak de **helft van de ui** fijn. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Meng de **paprika**, **ui** en **3/4e van de koriander** met het **limoensap** en 1el olijfolie. Breng de **pico de gallo** op smaak met zout en peper.



3. Zoete aardappel koken

Schil en snijd de **aardappels** in grove stukken. Voeg ze aan het kokende water en kook de **aardappels** ca. 10min. Spoel de **bonen** af in een vergiet en doe ze na 10min bij de **aardappels**. Kook nog ca. 5min door. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **groente** terug in de pan.



6. Serveren

Serveer de **bloemkoolsteaks** met de **aardappelpuree** en de **pico de gallo**. Bestrooi met de **rest van de koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.