

DINNERLY



Pompoen met rozemarijn en mosterd met bloemkool en bieslooksaus



ca. 35min



2 personen

Als het echt snel en eenvoudig moet zijn, is de oven onze beste vriend: schuif er een hoop groenten in, klap hem dicht en laat je keuken volstromen met heerlijke geuren. Zo bereiden we vandaag pompoen, bloemkool en prei met mosterd en rozemarijn. En terwijl de oven zijn werk doet heb je alle tijd om een saus van bieslook en een knapperige topping te maken. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 Hokkaidopompoen
- 1 bloemkool
- 15g verse kruidenmix: rozemarijn & bieslook
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 prei
- 1 zakje paneermeel ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan

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

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 476kcal, vet 25.3g, koolhydraten 45.1g, eiwit 12.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **pompoen**, halveer 'm en ontpit 'm met een lepel. Snij het vruchtvlees in stukken van ca. 2cm groot. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier.



2. Groenten marineren

Pluk de **rozemarijn** van de steeltjes en snij hak 'm grof. Maak een **dressing** van de **rozemarijn**, **mosterd**, en 3el olijfolie. Druppel **2/3e van de dressing** over de **groenten** en masseer het met je handen in. Kruid rijkelijk met peper en zout en bak ca. 10min in de oven.



3. Prei bereiden

Snij de **donkere uiteinden** van de **prei**, deze heb je voor dit gerecht niet nodig. Snij de **rest van de prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in dikke repen. Meng ze met de **rest van de dressing**. Leg ze na ca. 10min baktijd bij de andere **groenten** op de bakplaat en bak nog 10-14min.



4. Paneermeel roosteren

Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Meng het **paneelmeel** met de helft van de knoflook en een snuf peper en zout. Verhit een kleine koekenpan met 1tl olijfolie op medium tot hoog vuur. Rooster het **paneermeelmengsel** in 2-4min goudbruin.



5. Saus maken

Snij de **bieslook** fijn en meng met de rest van de knoflook, een snuf zout, 1el azijn, 2el (vegan) mayonaise en 1-2el water. Proef en breng op smaak met peper en zout. Druppel de **bieslooksaus** over de **pompoen**, **bloemkool** en **prei**. Schep de **groenten** op borden en bestrooi met het **paneermeel**.



6. Niks weggooien!

Gooi de bladeren van de bloemkool niet weg! Die kun je gewoon in dunne reepjes snijden en in stap 2 meeroosteren. Ze hebben een vergelijkbare textuur als kool en zijn hartstikke lekker.