



Low carb bavette met bloemkool

met kruidendip en pompoenpittensalade



30-40min



2 personen

Bloemkool wordt vaak behandeld als het ondergeschoven kindje van de groentefamilie. Met het gerecht van vandaag proberen wij deze volkomen onterechte reputatie recht te zetten. Bloemkool is namelijk ontzettend veelzijdig, licht verteerbaar en zelfs rauw nog een lekkere snack. Wij roosteren 'm vandaag in de oven met citroenschijfjes. Erbij serveer je een sappige steak en een frisse pompoenpittensalade. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1x bavette
- 1 kleine bloemkool
- 1 onbehandelde citroen
- 25g pompoenpitten
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje za'atar kruidenmix¹¹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 585kcal, vet 39.8g, koolhydraten 16.4g, eiwit 39.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Haal de **bavette** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Rasp de **helft van de citroenschil**. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in dunne schijfjes.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf in met peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Braad het **vlees** 2-4min op de vetkant, draai om en braad nog eens 2-4min, afhankelijk van de dikte. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat het **vlees** nog 1min (voor medium) tot 3min (voor well-done) garen. Laat afgedekt rusten op een bord. Bewaar de pan.



2. Bloemkool roosteren.

Hussel de **bloemkool** en **citroenschijfjes** in een kom met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25-30min in de oven tot de **bloemkool** licht gebruind is.



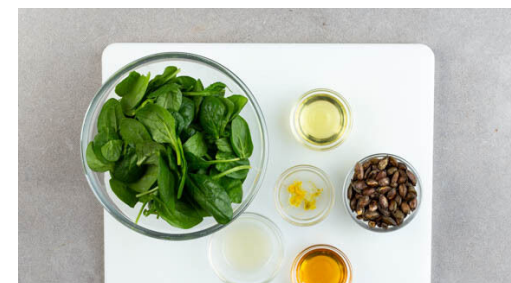
5. Ui bakken

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne schijfjes. Verhit de gebruikte pan met de braadsappen op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** met een snuf peper en zout in 3-4min goudbruin.



3. Dip maken

Rooster de **pompoenpitten** 2-4min in een middelgrote droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze knetteren en goudbruin zijn. Haal uit de pan en zet opzij om af te koelen. Bewaar de pan. Meng de **yoghurt**, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout tot een **dip**.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, de **citroenschil**, **1-2el citroenrasp**, ½tl honing en een snuf peper en zout. Meng de **babyspinazie** en de **pompoenpitten** met de **dressing**. Snijd het **vlees** in plakjes. Verdeel de **dip** over de borden en leg de **bloemkool**, **citroenschijven** en het **vlees** erbovenop. Garneer met de **ui** en **knoflook** en serveer met de **salade**.