



Bloemkoolsteaks met pico de gallo

en zoeteaardappelpuree



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
- zeef of 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.

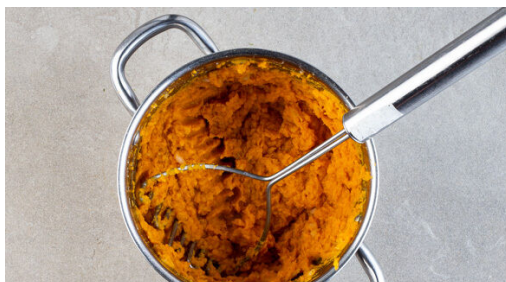
Voedingswaarde per portie

calorieën 536kcal, vet 17.0g, koolhydraten 69.0g, eiwit 17.5g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook 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.



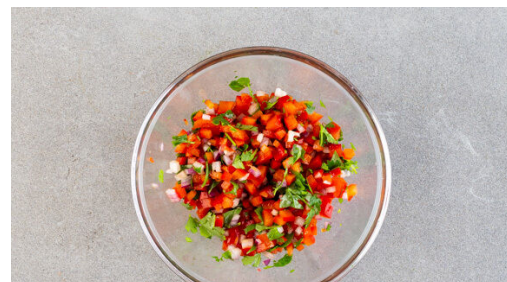
4. Puree stampen

Knijp de **gebakken knoflook** uit de schil en voeg toe aan de **aardappels** en de **bonen**. Stamp tot een gladde **puree**, voeg naar wens wat **kookwater** toe om het geheel smeuïger te maken. Je kunt ook een staafmixer gebruiken voor een nog gladdere **puree**. Breng op smaak met zout en peper.



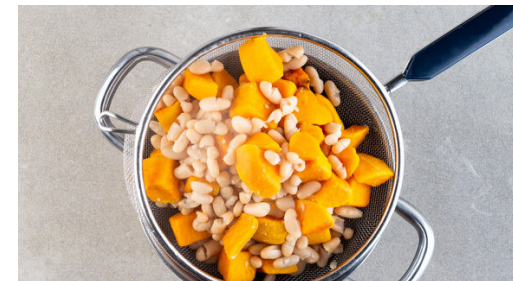
2. Bloemkool roosteren

Meng 3el plantaardige boter met de **gehakte knoflook**, de **ahornsiroop**, de **helft van de paprikapoeder**, een flinke snuf zout en een snuf peper. Leg de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk de **plakken** met de **boter**. Rooster 25-30min in de oven. Draai de **plakken** halverwege om en bak de **ongepelde knoflook** in de laatste 10min mee.



5. Pico de gallo maken

Verwijder de kern en hak de **paprika** fijn. Halveer de **ui** en pel **een helft of meer** en hak fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** 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 **zoete aardappels** in grove stukken. Voeg ze aan het kokende water toe en kook de **aardappels** ca. 10min. Spoel de **bonen** af in een vergiet, laat uitlekken en doe ze na 10min bij de **aardappels**. Kook nog ca. 5min door. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op, giet de **groente** af en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

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