

DINNERLY



Sandwich met geroosterde bloemkool en courgette, dadels en walnoten



ca. 30min



2 personen

Zet je schrap voor wat bijvoeglijke naamwoorden: fris, knapperig, zoet, hartig, geroosterd, verrassend, gezond én – kun je het al raden? – ... lekker! Al die eigenschappen verenigen zich in deze bijzondere sandwich met geroosterde bloemkool en dadels. Zoiets heb je nog nooit gegeten, maar wij weten zeker dat je het vanaf nu vaker zal willen maken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 1 courgette
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 bosui
- 25g gedroogde dadels
- 2 baguettes ¹
- 1 bakje hummus ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el honing
- 2el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- dunschiller

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

ALLERGENEN

gluten (1), sesamzaad (11), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 835kcal, vet 35.1g, koolhydraten 101.1g, eiwit 23.6g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **bloemkool** in kleine roosjes en meng met 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bak ca. 15min in de oven.



2. Marinade maken

Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de knoflook met 2el witte azijn, een flinke snuf zout en snufjes suiker en peper.



3. Courgette inleggen

Snij de **courgette** met een dunschiller in dunne repen. Draai de **courgette** na iedere reep een kwartslag tot je alleen de **kern** overhebt. Snij deze in dunne schijfjes. Roer de **marinade** door de **courgette**. Hak de **walnoten** grof en snij de **bosui** in dunne ringetjes. Meng de **walnoten**, **bosui** en **dadels** met de **ingelegde courgette**.



4. Baguettes bakken

Zet de plaat met **bloemkool** na 15min op het aanrecht (gebruik evt. onderzetters). Roer 2el balsamicoazijn door 2el honing en meng dit met de **bloemkool**. Zet weer in de oven en leg de **baguettes** erbij op een ovenrek. Bak 5-7min tot de **bloemkool** goudbruin is en de **baguettes** knapperig zijn.



5. Baguettes beleggen

Snij de **baguettes** open en bestrijk met de **hummus**. Beleg met de **geroosterde bloemkool** en de **courgettesalade**. Serveer evt. overgebleven **courgettesalade** naast de **sandwiches**.



6. Zoet en vegan

Zoet hoort erbij, zeker bij deze geroosterde bloemkool. Als je dit gerecht helemaal vegan wil maken, kun je de honing – die door bijen wordt gemaakt – vervangen door agave- of ahornsiroop – die door planten worden gemaakt!