



Flatbreads met buffalo-bloemkool

met rucola en vegan cashewdressing



30-40min



2 personen

Geïnspireerd door de Amerikaanse snack "buffalo wings" hebben wij vandaag deze vegan lekkernij voor je: stukjes bloemkool gemarineerd in een pittige srirachasaus en gebakken in de oven. Je serveert de "nuggets" op knapperig volkoren flatbread besprenkeld met een hemelse saus van cashewnoten, citroen, knoflook, peterselie en dille, met verse rucola en ingemaakte uitjes. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 sjalotje
- 2 tenen knoflook
- 1 bloemkool
- 1 zakje maizena
- 2 zakjes sriracha
- 1 citroen
- 1 rode ui
- 20g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 4x volkoren flatbread ¹
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 757kcal, vet 44.1g, koolhydraten 71.0g, eiwit 17.1g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel de **sjalot** en de **knoflook** en leg ze op een stukje aluminiumfolie. Besprenkel met 1el olijfolie en een snuf zout en vouw de folie dicht. Snijd de **bloemkool** in plakken van ca. 2cm dik, verwijder de stronk. Snijd de **bloemkoolplakken** in stukken.



4. Saus pureren

Hak de **dille en peterselie incl. steeltjes** grof en doe samen met de **cashewnoten**, de **sjalot en de knoflook incl. olie** en de **rest van het citroensap** in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **sous**. Voeg evt. meer water toe als de **sous** te dik is. Breng op smaak met zout en peper.



2. Bloemkool bakken

Meng de **bloemkool** met de **maizena**, de **sriracha** en 2el olijfolie en leg op een bakplaat met bakpapier. Leg het **sjalottenpakketje** erbij en bak alles ca. 15min in de oven. Haal het **sjalottenpakketje** uit de oven, keer de **bloemkool** om en bak in nog 5-7min goudbruin.



5. Flatbreads beleggen

Bestrijk **2 flatbreads** met de **helft van de sous** en beleg met de **bloemkool**. Leg de **flatbreads** op een bakplaat en bak ze onderin de oven in 5-7min knapperig. Als je meer honger hebt, kun je natuurlijk ook meer **flatbreads** gebruiken - en anders kun je ze voor een ander recept bewaren.



3. Ui inmaken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Meng de **uireepjes** met **1el citroensap**, 4el lichte azijn, 1tl zout en 1el suiker en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Hussel de **rucola** om met de **citroenrasp**, 1el olijfolie en zout en peper naar wens. Giet de **uireepjes** af in een zeef en laat uitlekken. Beleg de **flatbreads** met de **rucola**, besprenkel met de **rest van de sous** en garneer met de **ingemaakte ui**.