

DINNERLY



Geroosterde bloemkool op cranberryrijst en een dressing met tahin en granaatappel



ca. 45min



2 personen

Vandaag maken we van een simpel ingrediënt een culinair meesterwerk. Onze ster van de avond is namelijk de bloemkool! We kruiden 'm met aromatische za'atar en roosteren 'm in de oven. Vervolgens leggen we 'm op een bedje van bruine rijst met fruitige cranberry's en druppelen er een luxe saus van tahin en granaatappelextract over.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 kleine bloemkool
- 150g bruine snelkookrijst
- 50g tahin ¹¹
- 1 zakje granaatappel-extract
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 25g gedroogde cranberry's

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

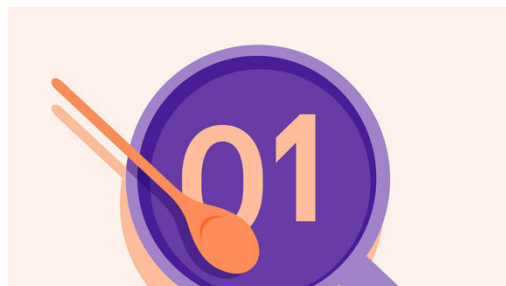
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

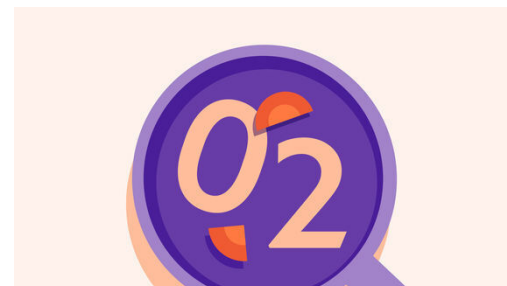
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 962kcal, vet 61.6g, koolhydraten 78.7g, eiwit 19.4g



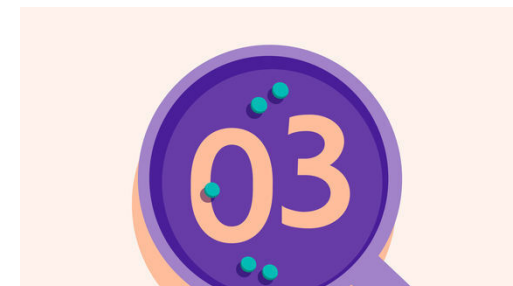
1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng de **helft van de kruidenmix** met 2el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf suiker. Snij de **bloemkool** in roosjes en meng ze op een bakplaat met bakpapier met de **kruidenolie**. Rooster 25-35 in de oven, tot de **bloemkool** goudbruin en gaar is.



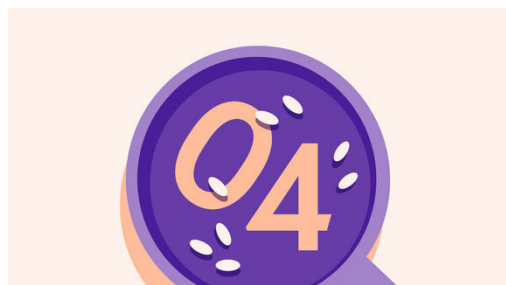
2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



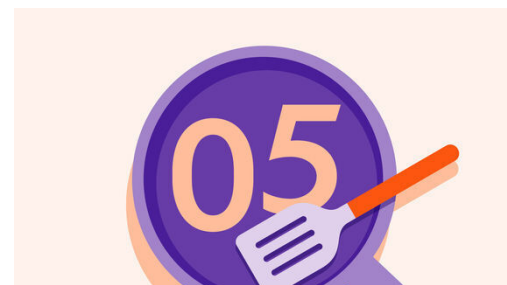
3. Saus maken

Pel 2 tenen knoflook en snij of pers fijn. Meng de **tahin** met de **helft van het granaatappel-extract**, de knoflook, 40ml water, 1tl witte azijn, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Voeg naar smaak evt. meer peper, zout of water toe. Zie ook de tip in stap 6.



4. Rijst kruiden

Hak de **amandelen** en **cranberry's** grof. Meng de **rijst** met de **cranberry's**, de **helft van de amandelen**, 1tl kruidenmix, 1tl olijfolie en peper en zout. Maak een **dressing** van de **rest van het granaatappel-extract**, 1tl azijn en 1el olijfolie.



5. Afmaken en serveren

Schep de **cranberryrijst** en **geroosterde bloemkool** op borden en druppel de **tahinsaus** en **granaatappeldressing** erover. Garneer met de **rest van de amandelen** en evt. meer **kruidenmix**.



6. Sauzen op smaak brengen

Als je de tahin wat te bitter vindt, kun je ½tl suiker aan de saus toevoegen om de smaak in balans te brengen. Ook kun je de azijn in de sauzen vervangen door citroensap. Zo pas je je sauzen helemaal naar eigen smaak aan.