



Bloemkooltaco's met feta en rode kool

en chipotlesalsa met pompoenpitten



20-30min



2 personen

Met taco's zit je eigenlijk altijd goed. Vooral als ze gevuld zijn met gebakken bloemkool, limoenfrisse rode kool en hartige feta. Maar vergeet het bijgerecht niet! Dat bestaat uit een fenomenale salsa met pittige chipotlevlokken, sesam, pompoenpitten, tomaat en knoflook. Yummy!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 zakje chipotle
- 1 teen knoflook
- 50g pompoenpitten
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde limoen
- 200g rodekoolreepjes
- 1x kleine tortilla's ¹
- 150g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 25g bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenweegschaal
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 992kcal, vet 53.7g, koolhydraten 92.0g, eiwit 33.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes, verwijder de stonk. Meng de **helft van de chipotle** (of meer naar smaak) met wat heet water en zet opzij.



2. Bloemkool roosteren

Meng 25g bloem met 30-35ml water en een snuf peper en zout en meng met de **bloemkool**. Hussel dan om met 1el plantaardige olie en verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en rooster 13-15min in de oven. Schep halverwege de baktijd een keer om. Neem de **bloemkool** uit de oven en bestrooi met peper en zout naar smaak.



3. Pitten & tomaat roosteren

Pel de **knoflook**. Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** en de **knoflook** 2-3min, roer regelmatig en voeg dan de **sesam** toe. Schep uit de pan en laat afkoelen. Snijd de **tomaat** in vieren en bak in de koekenpan op hoog vuur 2-3min scherp aan. Schep uit de pan en zet opzij.



4. Rode kool afmaken

Rasp de **limoenschil**. Halveer de **limoen** en pers **een helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **rodekoolreepjes** met de **limoenrasp**, het **limoensap**, 1tl suiker en peper en zout naar smaak en kneed 1-2min goed door. Draag hierbij evt. keukenhandschoenen.



5. Tortilla's opwarmen

Stapel de **tortilla's** op elkaar, wikkel in aluminiumfolie en verwarm 3-4min in de oven. Verkrummel de **feta**. Giet de **chipotle** af in een zeef, vang hierbij het **inlegmengsel** op.



6. Salsa maken

Pureer de **tomaten**, de **chipotle**, de **pompoenpitten**, de **sesam**, 1el plantaardige olie en 1el lichte azijn met een staafmixer grof. Voeg evt. **1el inlegmengsel** toe en breng de **salsa** op smaak met peper en zout. Vul de **tortilla's** met **bloemkool**, **salsa**, **feta** en **rode kool**. Serveer de **rest van de rode kool** en de **limoenpartjes** met de **taco's**.