

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 de bloemkool 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

- 2 zakjes za'atar-kruident 1
- 1 kleine bloemkool
- 150g bruine snelkookrijst
- 50g tahin 1
- 1 zakje granaatappelextract
- 25g gerookte amandelen 2
- 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

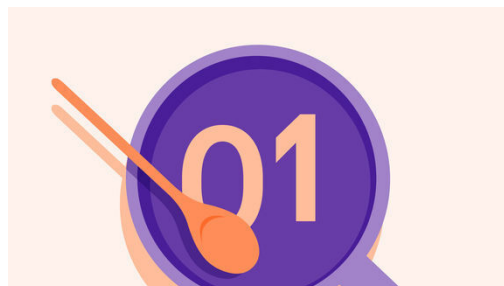
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Sesamzaad (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

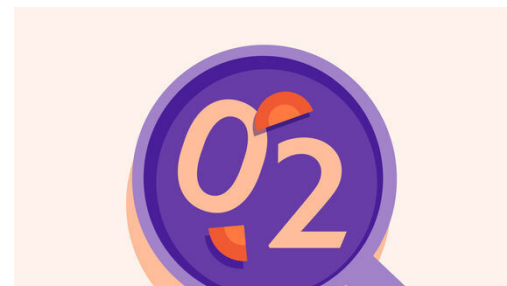
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 995kcal, vet 63.9g, koolhydraten 80.0g, eiwit 20.6g



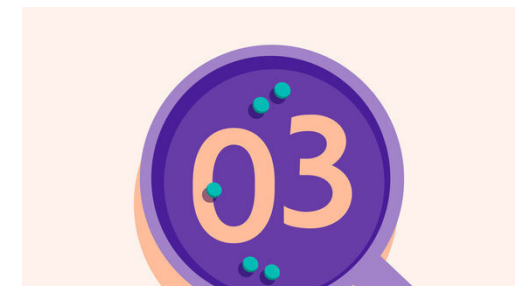
1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng ½ **van de kruidenmix** met 2el olijfolie, ½tl zout en een snuf suiker. Snij de **bloemkool** in roosjes met lange stelen. Snij de **stronk** in blokjes. Hussel de **bloemkool** om met de **kruidenolie**. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 25-35 in de oven, tot de **bloemkool** goudbruin en gaar is.



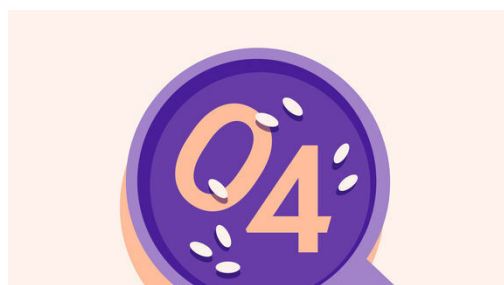
2. Rijst koken

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 heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



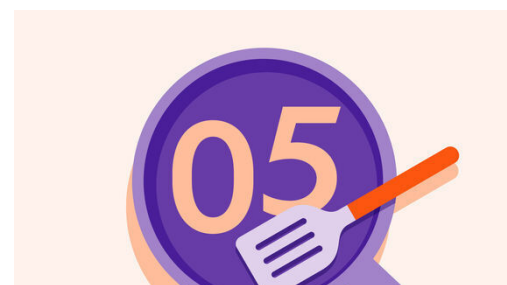
3. Saus maken

Pel 2 tenen knoflook en snij of pers fijn. Meng de **tahin** met ½ **van het granaatappelextract**, de knoflook, 40ml water, 1tl witte azijn, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe, en evt. ca. 1el water om de **saus** wat te verdunnen – zie ook de tip in **stap 6**.



4. Rijst kruiden

Hak de **amandelen** en **cranberry's** grof. Schep de **cranberry's**, de **helft van de amandelen**, 1tl **kruidenmix**, 1tl olijfolie en wat peper en zout door de **rijst**. Klop een **dressing** van de **rest van het granaatappelextract**, 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 je eigen smaak aan.