



Geroosterde bloemkool met mole

met couscous en limoen



ca. 30min



2 personen

Mole is een traditionele Mexicaanse saus die meestal fruit, noten, chili en specerijen zoals kaneel en cacao bevat. Het is een uitzonderlijke smaak die eigenlijk nergens mee te vergelijken valt. Je moet het dus gewoon zelf proberen. Bijvoorbeeld met dit vegan gerecht van geroosterde bloemkool, couscous en zelfgemaakte mole.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 150g biologische couscous ¹
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 zakje kaneel
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 25g cacaopoeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- keukenrasp
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 799kcal, vet 38.5g, koolhydraten 80.4g, eiwit 26.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder het onderste deel van de stronk en snijd de **bloemkool** in plakken van ca. 1cm. Snijd de **tomaten** in grove stukken, verwijder de harde kern. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes.



4. Mole pureren

Schenk 250ml water in de pan en draai het vuur middellaag. Laat de **mole** 6-8min zachtjes pruttelen. Pureer glad met een staafmixer en voeg evt. wat water toe als je de **mole** te dik vindt. Proef en breng op smaak met meer **kaneel**, **cacaopoeder** en **bouillonpoeder** en kook de **mole** al roerende nog 2-3min. Doe een deksel op de pan en zet opzij.



2. Bloemkool roosteren

Meng 1el plantaardige olie met ½tl zout. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bestrijk de **plakken** aan beide kanten met de olie. Rooster 10-15min in de oven en draai de **plakken** halverwege voorzichtig om. Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **couscous**.



5. Couscous koken

Roer **1tl kruidenmix** door het kokende water en voeg de **couscous** toe. Neem de pan van het vuur en laat de **couscous** 6-8min wellen.



3. Mole maken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olie en bak de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook**, **abrikozen**, de **helft van de pinda's**, **1el sesam**, **½tl kaneel** en **2tl kruidenmix** toe en roerbak 1-2min. Voeg de **tomaat**, **1-2tl cacaopoeder** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en bak nog 1-2min.



6. Afmaken en serveren

Roer 1tl plantaardige olie door de **couscous** en proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **bloemkool** met de **couscous** en de **mole**. Bestrooi naar smaak met de **rest van de sesam**, de **rest van de pinda's** en de **limoenrasp**. Geef de **limoenpartjes** erbij.