

DINNERLY



<650kcal Bloemkoolsteaks met uienglazuur

op witte bonen en cherrytomaten



ca. 30min



2 personen

Vleeseters, opgelet! Vandaag bewijzen we voor eens en altijd dat je echt geen vegetariër hoeft te zijn om vleesloos én lekker te eten. Bijzonder te eten, zelfs! Vandaag maken we steaks van bloemkool die we insmeren met een rijke uienmarmelade. Daarnaast serveren we witte bonen en cherrytomaten gemengd met gerookt paprikapoeder. Mensen, wat is dit een ontzettend bevredigende maaltijd.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik boterbonen
- 1 rode ui
- 250g cherrytomaten
- 1 kleine bloemkool
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 608kcal, vet 39.5g, koolhydraten 38.5g, eiwit 16.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet. Pel de **ui** en snij in dunne partjes. Halveer de **cherrytomaten** (evt. met een gekarteld mes – dat gaat makkelijker). Pel en halveer 1 teen knoflook. Snij de **bloemkool mét stronk** in plakken van 2-3cm dik – het geeft niet als ze een beetje uit elkaar vallen.



2. Uienglazuur maken

Pak de staafmixer met hoge beker en pureer de **uienmarmelade**, 3el olijfolie, 1el azijn, de knoflook, een flinke snuf zout en een snuf peper tot een gladde **uienglazuur**.



3. Bonen op smaak brengen

Hussel de **bonen** om met de **helft van het gerookte paprikapoeder**, 2el olijfolie en wat peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en leg de **partjes ui** en de **cherrytomaten** op de **bonen**.



4. Bloemkool insmeren

Leg de **bloemkool** op een tweede bakplaat met bakpapier en bestrijk rijkelijk met de **uienglazuur**. Zet de **bloemkool** in de oven en de **groenten** daaronder. **Tip:** als je een grote oven hebt en de onderdelen goed gescheiden kunt houden, kun je ook 1 bakplaat gebruiken.



5. Roosteren en serveren

Bak alles 25-30min in de oven tot de **bonen** knapperig zijn en de **bloemkool** goudbruin is. Haal de platen uit de oven en laat even afkoelen. Verdeel alles over de borden en bestrooi naar smaak met nog wat **paprikapoeder**.



6. Fijn met pijnboompitten

Als je nog een half zakje pijnboompitten hebt liggen, kun je die hier mooi kwijt. Rooster ze kort in een droge koekenpan (laat ze niet aanbranden!) en strooi ze bij het serveren over de borden.