



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-chilivlokken
- 1 teen knoflook
- 50g pompoenpitten
- 1 zakje sesam ³
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stuk rode kool
- 8 minitortilla's met maïs ¹
- 100g feta ²

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
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 952kcal, vet 48.4g, koolhydraten 90.1g, eiwit 35.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes, verwijder de stonk. Meng de **helft van de chipotle-vlokken (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. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en rooster 13-15min in de oven. Schep halverwege om. Neem de **bloemkool** uit de oven en kruid met peper en zout.



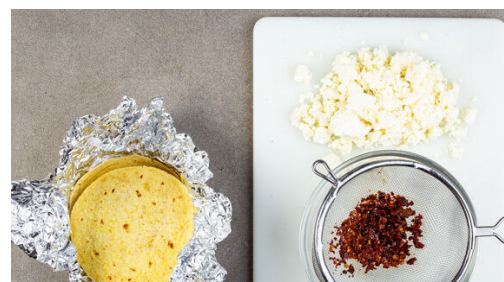
3. Pitten & tomaat roosteren

Pel de **knoflook**. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-3min, tot ze een ploppend geluid maken. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij. Snijd de **tomaat** in vieren en bak in de koekenpan op hoog vuur 2-3min scherp aan. Neem uit de pan en zet opzij.



4. Rode kool afmaken

Rasp de **limoenschil**. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **rodekoolreepjes** met de **limoenrasp**, het **limoensap**, 1tl suiker en peper en zout. Knead stevig tot de **kool** wat zachter is. Draag hierbij evt. keukenhandschoenen.



5. Tortilla's opwarmen

Stapel de **tortilla's** op, wikkel ze in aluminiumfolie en verwarm 3-4min in de oven. Verkrummel de **feta** met je vingers of een vork. Giet de **chipotle-vlokken** af in een zeef, vang het **vocht** op.



6. Salsa maken

Doe de **tomaat**, **chipotle-vlokken**, **pompoenpitten**, **sesam**, 1el plantaardige olie en 1el lichte azijn in een hoge (maat)beker en pureer grof. Voeg evt. **1el chipotlevocht** toe en breng de **salsa** op smaak met peper en zout. Vul de **tortilla's** met de **bloemkool**, **salsa**, **feta** en **rode kool**. Serveer de **rest van de rode kool** en de **limoenpartjes** erbij.