



Geroosterde bloemkool met mole

met volkoren 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, volkoren couscous en dus zelfgemaakte mole.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 25g rozijnen
- 50g gezouten pinda's²
- 1 zakje sesam³
- 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 (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 837kcal, vet 37.6g, koolhydraten 92.5g, eiwit 26.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

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



4. Mole pureren

Schenk 250ml water in de pan en zet het vuur middelhoog. Laat de **mole** 6-8min zachtjes pruttelen. Pureer glad en voeg evt. wat water toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng op smaak met meer **kaneel**, **cacaopoeder** en **bouillonpoeder**. Kook de **mole** al roerende nog 2-3min en zet de pan dan afgedekt opzij.



2. Bloemkool roosteren

Meng 1el plantaardige olie met ½tl zout. Leg de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk de **plakken** aan beide kanten met de olie en rooster ze 10-15min in de oven. Wentel halverwege 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. Neem de pan dan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen.



3. Mole maken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook**, de **rozijnen**, 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 mee.



6. Afmaken en serveren

Roer 1tl plantaardige olie door de **couscous**, proef en breng evt. verder op smaak met meer zout. Schep de **couscous** op borden, leg de **bloemkool** er bovenop en schep de **mole** erover. Bestrooi naar smaak met de **rest van de sesam**, de **rest van de pinda's** en de **limoenrasp**. Serveer met de **limoenpartjes**.