



Quinoabowl ceviche-stijl

met mango, geroosterde bloemkool en avocado



ca. 30min



2 personen

Het is je misschien opgevallen dat wij onze bloemkool graag roosteren. Dat is met reden, want geroosterde bloemkool ondergaat een smaaktransformatie die je niet bereikt bij stomen, koken of bakken. Het is wel zaak dat je de bloemkool goed bruin laat worden. Dat je denkt: oei, dit gaat hard. En dan nog ietsje langer. Dan komt er namelijk een heerlijke notige roostersmaak vrij die je hele gerecht naar een hoger niveau tilt.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 150g quinoa
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 1 sinaasappel
- 1 mango
- 1 bosje radijsjes
- 1 bakje milde guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker
- fijnmazige zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 686kcal, vet 27.8g, koolhydraten 97.1g, eiwit 19.8g



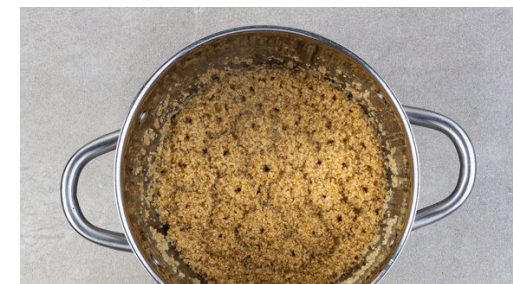
1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 220°C met grillstand aan (of anders op 250°C). Breng 500ml water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en leg ze op een bakplaat met bakpapier.



2. Bloemkool roosteren

Besprenkel de **bloemkool** met 2el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper. Plaats de bakplaat in het midden van de oven als de grill aanstaat, en anders bovenin. Rooster 10-12min tot de **bloemkool** bruin en knapperig is. Schep halverwege om.



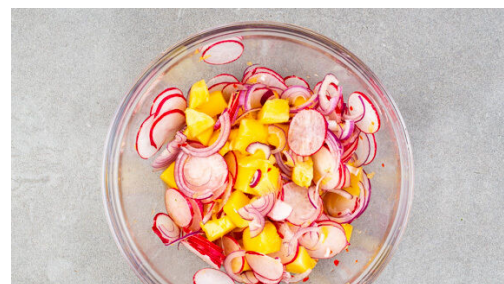
3. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** om in een fijnmazige zeef en voeg het met 1/4tl zout aan het kokende water toe. Kook in 10-12min beetgaar. Giet af en laat de **quinoa** uitlekken.



4. Dressing maken

Hak de **koriander** grof. Hak de **chilipeper** fijn, verwijder evt. pitjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pers de **limoenen** en **sinaasappels** boven een grote kom uit. Voeg de **chilipeper** en **ui** met 1/4tl zout aan het **citrussap** toe en roer door.



5. Ingrediënten snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwijder het groen en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Roer de **mango** (met het vrijgekomen sap van het snijden) en de **radijs** door het **citrussap**.



6. Salade afmaken

Roer de **quinoa** door de **groenten** en breng de **salade** op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **bloemkool** bovenop. Garneer met de **guacamole** en bestrooi met de **koriander**.