



Shoarmabloemkoolsteaks

met spinaziebulgur en kruidensalsa



30-40min



2 personen

Een sterk staaltje fusion koken, dat is wat je met dit recept doet. Je combineert Midden-Oosterse shoarmakruiden en Thaise sriracha voor de bloemkoolsteaks met een lichte Mexicaanse salsa van dille, koriander, munt en peterselie. Serveer jouw vegan bloemkoolsteak met geroosterde cashewnoten, frisse granaatappelpitjes en bulgur met spinazie. Een combinatie van smaken en texturen om van te dromen.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 zakje srirachasaus
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 sjalotje
- 150g bulgur ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 40g verse kruidenmix: dille, koriander, munt en peterselie
- 1 citroen
- 1 granaatappel
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- maatbeker
- waterkoker
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- kleine koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Maak je geen zorgen als er wat bloemkoolroosjes bij het snijden van de plakken vallen! Bestrijk ze met de marinade en rooster mee.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 751kcal, vet 33.2g, koolhydraten 79.7g, eiwit 23.8g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **bloemkool** in dikke plakken (**zie tip, links**) en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Meng de **sriracha** met de **shoarmakruiden**, 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Bestrijk de **bloemkool** met de **marinade**. Rooster de **bloemkoolsteaks** 20-30min tot ze goudbruin en gaar zijn.



4. Granaatappel voorbereiden

Ontpit de **granaatappel**. Dit gaat het makkelijkste door de vrucht in vieren te snijden en de stukken in een grote kom of schaal met water te doen. Verwijder de vliesjes en vruchtwanden en vang de pitjes in een zeefje op.



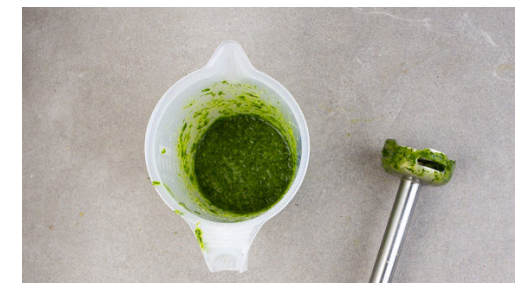
2. Bulgur en munt bereiden

Pel en hak het **sjalotje** grof. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Fruit de **helft van het sjalotje** met een snuf zout 1-2min. Voeg de **bulgur**, het **bouillonpoeder** en get gekookte water toe. Breng de **bouillon** aan de kook, draai het vuur laag en kook de **bulgur** in 7-10min beetgaar. Giet evt. af. Pluk de **muntblaadjes**.



5. Cashewnoten roosteren

Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze 2-3min in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. Let op, ze kunnen snel verbranden. Schep de **noten** uit de pan. Hak de **rest van de peterselie** grof.



3. Salsa maken

Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Doe de **rest van het sjalotje** met de **munt**, **dille**, **koriander**, de **helft van de peterselie**, **1el citroensap**, 1el olijfolie, 1-2el water en een snuf zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer. Voeg een snufje suiker toe als de **salsa** te bitter is.



6. Spinaziebulgur maken

Roer de **spinazie** en **peterselie** door de **bulgur**. Breng op smaak met peper, zout en evt. een beetje **citroensap**. Serveer de **bulgur** met de **bloemkoolsteaks** **bovenop**. **Besprenkel** met de **salsa** en bestrooi met de **cashewnoten** en **granaatappelpitjes**. Geef de **citroenpartjes** erbij.