



Quinoabowl ceviche-stijl

met mango, geroosterde bloemkool en guacamole



20-30min



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 met 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
- 200g quinoa
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 1 sinaasappel
- 1 mango
- 1 bosje radijsjes
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- 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 767kcal, vet 29.2g, koolhydraten 106.1g, eiwit 22.4g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 220°C met grillstand aan (of anders op 250°C). Breng 450ml water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en leg ze op een bakplaat met bakpapier.



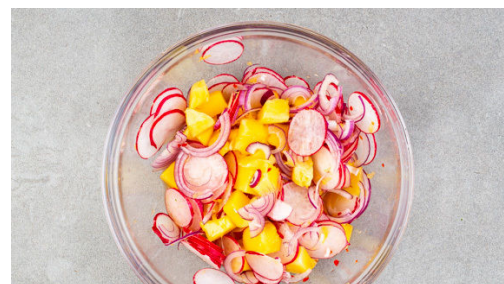
4. Dressing maken

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



2. 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 evt. af.



5. Salade voorbereiden

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** en de **radijsjes** door het **citrussap**.



3. Bloemkool roosteren

Besprenkel de **bloemkool** met 2el olijfolie en een flinke snuf zout en 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.



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**.