



Low-carb bloemkoolsteaks

met gepofte bonen en rozijnenrelish



30-40min



2 personen

Zin in een lekkere steak? Probeer dan eens onze bloemkoolsteaks uit de oven. Knapperig van buiten, mals van binnen - en gegarandeerd vegan en gezond. Bloemkool zit boordevol vitamine C en essentiële mineralen. De gepofte bonen zorgen voor de nodige eiwitten, en een snelle relish van rozijnen, knoflook, frisse citroen en verse kruiden geeft het geheel extra smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 citroen
- 1 zakje shoarmakruiden
- 25g pijnboompitten
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 25g rozijnen¹²

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- bakkwast
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 501kcal, vet 31.9g, koolhydraten 32.5g, eiwit 16.1g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Verwijder de bladeren van de **bloemkool** en snijd de stronk af, zodat de **bloemkool** op de snijplank kan staan. Snijd **4 plakken** met een dikte van 1-2cm uit het midden van de **bloemkool**. Snijd de **rest van de bloemkool** grof voor de **puree**. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Bonen roosteren

Spoel de **cannellini-bonen** in een vergiet en dep ze voorzichtig droog. Bak de **bonen** in de droge koekenpan op hoog vuur ca. 10min, tot de **bonen** gepoft en licht krokant zijn. Breng op smaak met de **rest van de shoarmakruiden** en een snuf zout en peper. Schep af en toe om.



2. Bloemkoolsteaks bakken

Leg de **bloemkoolsteaks** op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met 1-2el olijfolie en bestrooi met de **helft van de shoarmakruiden** en een snuf zout en peper. Bak 20-25min in de oven, totdat de **bloemkoolsteaks** licht gebruind zijn en je de stam makkelijk in kunt prikken met een vork.



5. Relish maken

Pel de **knoflook** en hak of rasp fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Pluk de **muntblaadjes** en snijd grof. Meng de **kruiden** met de **rozijnen**, de **pijnboompitten**, de **knoflook**, **1tl citroenrasp**, **2-3el citroensap** en 2el olijfolie. Breng op smaak met zout, peper en suiker.



3. Puree voorbereiden

Breng voldoende licht gezouten water voor de **bloemkoolstukjes** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rooster de **pijnboompitten** in een grote droge koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen. Voeg de **bloemkool** toe aan het kokende water en kook in 7-10min gaar.



6. Puree afmaken

Giet de **gekookte bloemkool** af in een vergiet en doe terug in de pan. Stamp met 1el plantaardige boter tot een romige **puree** en breng op smaak met zout en peper. Schep de **puree** op, leg de **bloemkoolsteaks** erbovenop en verdeel de **rozijnenrelish** en de **gepofte bonen** erover.