



Spicy bloemkoolnuggets

met kruiden-cashewdip en maïsquinoa



40-50min



2 personen

Onze chefs vinden het een leuke uitdaging om varianten te maken van bekende snacks. Dit keer was het de beurt aan de buffalo wings. De vervanger? Bloemkool! Dat klinkt misschien niet heel sexy, maar het resultaat mag er absoluut zijn. Want wat zijn deze spicy stukjes bloemkool lekker! De kruiden geven de 'nuggets' extra pit en de tomatenglaze geeft ze een glans waar je van gaat watertanden. Cashewdip erbij en smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 40g verse kruidenmix: munt, koriander & peterselie
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 150g quinoa
- 1 minikomkommer
- 1 verse jalapeñopeper
- 1 blikje maïs
- 1 blikje tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- bloem ¹
- honing of suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer
- waterkoker
- maatbeker
- garde
- fijnmazige zeef

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

Allergenen

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

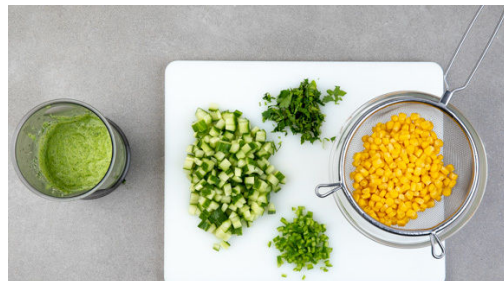
Voedingswaarde per portie

calorieën 692.0kcal, vet 28.5g, eiwit 22.6g, koolhydraten 78.1g



1. Bloemkool bakken

Verwarm de oven op 220°C. Doe 100ml water, 2el bloem, 1/2tl zout, een snuf peper en de **helft van het gerookte paprikapoeder** in een kom en klop met een garde glad. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Haal de **bloemkoolroosjes** stuk voor stuk door het **beslag** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Rooster in 10-12 goudbruin. Haal dan uit de oven.



4. Kruidendip maken

Doe de **mint**, **peterselie** en **gehakte koriander**, de **helft van de knoflook**, 1el olijfolie, **1el limoensap**, 1/2tl zout en een peper bij de **cashewnoten** en pureer tot een gladde **dip**. Snijd de **minikomkommer** in blokjes. Snijd de **jalapeñopeper** doormidden, verwijder de zaadlijsten en steel en hak de **peper** grof. Giet de **maïs** af. Hak de **rest van de koriander** fijn.



2. Smaakmakers snijden

Breng 1,1L water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pers de **limoen** uit. Pluk de **muntblaadjes** en doe de steeltjes weg. Hak de **peterselie** en de **helft van de koriander** zonder hardere steeltjes grof.



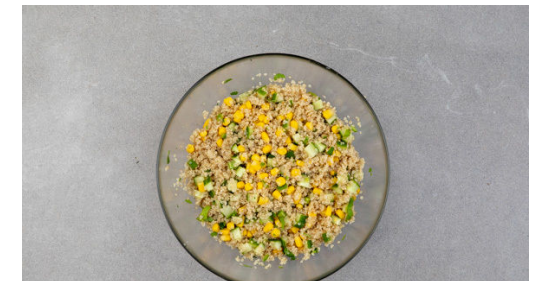
5. Bloemkool glaceren

Meng de **tomatenpuree** met de **rest van de knoflook** en het **gerookte paprikapoeder**, 1el honing of suiker en 2-3el water in een grote kom tot een **gladde saus**. Doe de **geroosterde bloemkoolroosjes** erbij en schep voorzichtig om zodat ze rondom bedekt zijn. Hevel de **bloemkool** over naar de gebruikte bakplaat en rooster de **bloemkool** in nog eens 4-5min gaar.



3. Quinoa koken

Doe de **cashewnoten** met 100ml gekookt water in een hoge (maat)beker en zet zeker 5min opzij. Doe de rest van het gekookte water met een snuf zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef. Voeg de **quinoa** toe en kook in 10-15min op middellaag vuur beetgaar. Giet het water af.



6. Quinoasalade maken

Meng de **gekookte quinoa** met de **komkommerblokjes**, **maïs**, **koriander** en **jalapeñopeper** naar wens, **2el limoensap** en 1-2el olijfolie. Breng de **quinoasalade** op smaak met peper en zout en serveer hem met de **bloemkoolnuggets** en de **kruidendip**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kook hotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**