

Geroosterde bloemkoolsteak

met romescosaus en kruidige quinoa



30-40min



2 personen

Ben je die droevige, doorgekookte bloemkool met kaas beu? Probeer dan deze knapperige bloemkoolsteaks! Je snijdt hiervoor vier schijven uit het midden van de kool en roostert ze mooi goudbruin in de oven. Niet getreurd als er wat afbrokkelt, want je raspt en mengt dit met geurige dille door de quinoa. Serveer met romescosaus, zoutige fetakruiden en geroosterde hazelnootjes voor de perfecte crunch.

Wat je van ons krijgt

- bloemkool
- tomaat
- rode paprika
- feta ⁷
- knoflook
- hazelnoten ¹⁵
- verse dille
- quinoa

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan
- oven
- staafmixer
- zeef

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

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 45.3g, koolhydraten 57.0g, eiwit 24.6g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°. Halveer de **paprika**, verwijder de kern. Leg **paprika, knoflook in vel** en **tomaat** op een bakplaat en besprenkel met 1el olijfolie. Plaats in de oven en bak 8-10min totdat de **knoflook** zacht is en de **tomaat** begint te blakeren. Laat de **paprika** nog in de oven, tot het vel zwart blakert en haal eruit.



4. Quinoa koken

Spoel ondertussen de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder koud water af en voeg aan een middelgrote kookpan met 1L water en een flinke snuf zout toe. Breng aan de kook, zet het vuur midellaag en kook in 10-13min gaar. Giet af en laat de **quinoa** in de zeef uitstomen.



2. Bloemkool snijden

Plaats intussen de **bloemkool** met de stronk naar beneden op een snijplank en snijd vanaf het midden **vier 2cm dikke "steaks"**. Leg de afbrekende **roosjes** apart.



5. Romescosaus bereiden

Verwijder het velletje zodra de **paprika** is afgekoeld. Pel de **knoflook**. Doe de **knoflook, paprika, tomaat**, 1-2el azijn, 1el olijfolie en **3/4e van de hazelnoten** in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer glad. Breng de **sous** op smaak met peper en zout. Hak de **rest van de hazelnoten** grof.



3. Bloemkoolsteaks roosteren

Wrijf de **bloemkoolsteaks** en **-roosjes** met een beetje olie in en bestrooi met flink wat zout en peper. Plaats de **bloemkoolsteaks** op een 2e bakplaat en rooster bovenin de oven in 12-15min gaar en goudbruin.



6. Quinoa mengen

Rasp de **geroosterde bloemkoolroosjes** grof. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn. Roer de **dille** met de **geraspte bloemkool** en 1el olie door de **quinoa**. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **quinoa** op, leg de **bloemkoolsteaks** erop en besprenkel met de **romescosaus**. Verkrummel de **feta** erboven en bestrooi met de **hazelnoten**.