
Shoarmabloemkoolsteaks

met spinaziebulgur en kruidensalsa



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- Habesha's Berbere spice blend
- babyspinazie
- cashewnoten ¹⁵
- sjalotje
- citroen
- verse kruidenmix: dille, peterselie, koriander & munt
- granaatappel
- sriracha
- bulgur ¹
- bloemkool

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven
- staafmixer
- waterkoker
- 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. Die kun je ook met marinade bestrijken en meeroosteren!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie



1. Bloemkool voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **bloemkool** in 1-2cm dikke plakken (**zie tip, links**). Meng de **sriracha** en **Berberes spice blend** met 2el olijfolie en een snuf zout en peper in een kommetje. Leg de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk met de **marinade**. Bak in 25-30min gaar.



4. Granaatappel voorbereiden

Halveer en ontpit de **granaatappel**. Dit gaat het makkelijkste door de **granaathelften** in een grote kom of schaal met water te doen en de **pitjes** eruit te friemelen. Vang de witte vliesjes op met een zeefje en giet het water af.



2. Bulgur en munt bereiden

Pel en hak het **sjalotje** grof. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en voeg de **helft van het sjalotje** en een snuf zout toe. Bak al roerend 1-2min en voeg de **bulgur** toe. Giet het gekookte water erbij en kook de **bulgur** in 10-12min op middellaag vuur gaar. Giet indien nodig de **bulgur** af. Pluk de **muntblaadjes** en doe de steeltjes weg.



5. Cashewnoten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** 2-3min totdat ze goudbruin zijn. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Schep de **cashewnoten** uit de pan, laat iets afkoelen en hak ze grof. Hak de **rest van de peterselie** grof.



3. Salsa maken

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



6. Spinaziebulgur maken

Was de **babyspinazie** grondig in een zeef en roer de **spinazie** en **gehakte peterselie** door de gekookte **bulgur**. Breng de **bulgur** op smaak met peper en zout. Schep de **bulgur** op en leg de **bloemkool** erbovenop. Besprenkel met de **salsa** en bestrooi met de **cashewnoten** en **granaatappelpitjes**. Geef de **citroenpartjes** erbij.