



Bloemkool roast met tomaten, hazelnoten en smashed potatoes

Vandaag maken we een heerlijke bloemkool roast in een marinade van mosterd, citroen en peterselie. We houden de bloemkool heel en serveren er smashed potatoes en geroosterde tomaatjes bij. Ben je net als wij fan van een hele gëmarineerde bloemkool? Probeer ook eens een variant met sojasaus, knoflook en koriander!

45 min | 678 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, kruimig	g	250	500	750	1000
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Cherry tomaten	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Mosterd	tl	1	2	3	4
(Vegan) Mayonaise	el	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en kook 15 minuten. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Breng intussen een ruime pan met een kleine laag water (of bouillon) aan de kook. Verwijder de bladeren van de bloemkool en plaats de hele bloemkool erin. Plet de knoflookteen en kook 10-15 minuten met de bloemkool mee. Laat de bloemkool uitlekken in een vergiet.
3. Was de citroen, rasp de schil boven een kom en pers het sap eruit. Snijd een plakje voor garnering. Snijd de peterselie klein. Meng de citroen (sap en rasp) en de helft van de peterselie met de mosterd, mayonaise en olie en breng op smaak met zout en peper. Zet de voorgedroogde bloemkool op de bakplaat en bestrijk met de saus.
4. Schep de voorgedroogde aardappels op de bakplaat bij de bloemkool en druk/smash ze met een vork of een stamper totdat ze openbarsten en uit elkaar vallen. Druppel royaal olijfolie erover en breng op smaak met zout en peper. Rooster de aardappels en bloemkool 15-20 minuten in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
5. Hak de hazelnoten grof en strooi over de bloemkool. Was de cherrytomaatjes onder de kraan en rooster de laatste 10 minuten mee in de oven. Garneer met de overgebleven peterselie.

Tip: Gooi het blad van een biologische bloemkool niet weg, dit kun je ook prima eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

