



Krokante bloemkoolnuggets

met frietjes en koolsla

Kentucky fried chicken, maar dan zonder kip. We gebruiken bloemkool voor de nuggets en corn chips met walnoten voor een heerlijk krokante paneerlaag. Dat is nog eens lekker! Als je bloemkool bakt in de oven wordt deze zowel zacht als knapperig en er gaan geen voedingsstoffen verloren door kookvocht. Ongemerkt krijg je met deze maaltijd heel veel groenten binnen. En wist je dat je zelfs de bladeren van een biologische bloemkool prima kunt eten?

40 min | 723 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, vastkokend	g	250	500	750	1000
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Chilivlokken	tl	0.25	0.5	0.5	1
Walnoten	g	15	25	40	50
Tortillachips	g	40	75	120	150
Wortel	g	100	200	300	400
Witte kool, gesneden	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Bloem	el	1	2	3	4
(Veëgan) Mayonaise	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2

**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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de aardappels, snijd in dunne frieten en besprenkel met olie. Breng op smaak met zout en peper, spreid uit over de bakplaat en rooster in circa 30 minuten gaar en bruin.
2. Verwijder intussen de bladeren van de bloemkool en snijd de bloemkool in kleine roosjes. Meng het meel en chilivlokken in een kom met een scheutje water en olie tot een stevig papje. Hak of maal de walnoten en cornchips heel klein en leg op een plat bord.
3. Haal de bloemkoolroosjes door het bloempapje en wentel daarna door de gemalen cornchips en walnoten. Zodra alle bloemkool is bedekt met een krokant laagje, leg je de nuggets op de bakplaat bij de frietjes. Ook eventuele losse 'crumbles' leg je erbij. Bak de bloemkoolnuggets in 20-25 minuten gaar. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruin resultaat (houd de oven dan goed in de gaten, zodat het niet verbrandt).
4. Was ondertussen de wortel en rasp ze grof. Doe de witte kool en wortel bij elkaar in een kom. Maak een dressing van mayonaise en azijn en schep door de groente. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de krokante bloemkoolnuggets met de frieten en koolsla.

Tip: Heb je bloemkool over? Maak er dan een lekker soepje van als voorafje. De chilivlokken kun je ook apart over de nuggets strooien als de kinderen mee-eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

