

## Kookles Groente & Lunch | zaterdag 24 april

### Salade geroosterde bloemkool en bospeen 4 personen

#### Ingrediënten

600 gram bloemkool roosjes  
200 gram wortel stukjes  
100 gram sesamzaad  
2 eetlepels olie  
2-3 theelepels kerrie  
6 eetlepels (sesam)olie  
4 eetlepels mirin rijstazijn  
1 eetlepel sojasaus  
½ teen knoflook geperst  
zout en peper  
75 gram veldsla

#### Benodigheden

Mengkom en oven met bakplaat en bakpapier. Plat ovenvast schaaltje voor het roosteren van de sesamzaadjes.

#### Vorbereiding

[bloemkool snijden klein](#) 2x2 cm  
[wortel snijden](#)

#### Bereiding

Verwarm de oven op 180-200 graden. Meng de olijfolie met zout, kerrie en peper in een wijde schaal, schep de bloemkoolroosjes en de wortel stukjes erdoor tot alles met een laagje is bedekt.

Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat in een enkele laag, leg de knoflook teen er tussen en rooster in ± 20 min in de oven. Schep alles halverwege om voor een gelijke garing en kleuring. Schuif halverwege de baktijd de sesamzaadjes er bij.

Was en droog de sla en rangschik op een bord of wijde schaal.

Maak de dressing door de olie, rijstazijn, sojasaus, knoflook, zout en peper te mengen.

Proef of de smaak stevig is. Vermeng met de geroosterde groenten. Leg de groenten op het bed van sla en strooi er de sesamzaadjes over. Geef er evt wat brood bij.

#### Avondmaal

Rooster een grotere hoeveelheid groenten en voeg er aardappel bij. Geef een soepje vooraf of een rijk toetje zoals een stukje kruimeltaart met griekse yoghurt.

Ook lekker om halverwege de baktijd een paar stukjes gerookte kip of rooktofu op de groenten te leggen.

Bron: eetgoed