

Menugang
Voorgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
35 minuten

Benodigdheden
Stoomoven
Oven

Ingrediënten bloemkool

- 1 bloemkool
- 125 gr. plantaardige Griekse yoghurt
- 2 cm verse gember
- 2 tenen knoflook
- ½ tl chili poeder
- 1 tl garam masala
- ½ tl kurkuma
- 1 tl koriander poeder
- 1 tl komijn poeder
- 1 tl paprikapoeder
- 2 el amandelschaafsel
- ½ citroen, sap
- 1 tl. zout

Ingrediënten rode koolsalade

- ⅞ Rode kool
- 1 rode ui
- 1 el rozijnen
- ½ citroen, sap
- 2 el olijfolie
- 2 takjes munt
- 2 takjes koriander
- ½ tl. zout

Bereidingswijze

Bloemkool

1. Verwarm de oven voor op circulatiegrill 220°C
2. Maak een marinade van de yoghurt, de kruiden en specerijen, amandelschaafsel, citroensap en de fijngesneden gember en knoflook
3. Verdeel/snijd de bloemkool in roosjes en voeg dit toe aan de yoghurt marinade en meng dit goed in een grote kom
4. Verdeel de inhoud van de kom in een ovenschaal en rooster dit in het midden van de oven gedurende ca. 20 minuten ¹

Rode koolsalade

1. Schaaf de rode kool en de rode ui flinterdun in een kom
2. Maak een marinade van de rozijnen, citroensap, olijfolie, munt, zout en peper
3. Meng de rozijnenmarinade en het rode kool- uienmengsel door elkaar
4. Deze salade kan tot een dag van tevoren klaargemaakt worden. De smaken trekken dan lekker in

Opmaken en serveren

1. Serveer de rodekool salade samen met de bloemkool tikka op een bord
2. Bestrooi als laatste de koriander over dit heerlijke gerecht

TIP

¹ Zet de stoomtoevoeging aan op stoomstand 'gemiddeld'