

Krokante bloemkoolroosjes

met pittige barbecuesaus en pickle van rode ui

Menugang

Bijgerecht

Aantal personen

4 personen

Bereidingstijd

40 minuten

Benodigdheden

Kookplaat
Oven

Ingrediënten Krokante bloemkoolroosjes

- 1 middelgrote bloemkool, in kleine roosjes gesneden
- 3 el olijfolie
- 2 eieren losgeklopt
- 100 gr panko
- zout en versgemalen zwarte peper

Ingrediënten Pickle van rode ui

- 1 grote rode ui, in dunne ringen gesneden
- 50 ml wittewijnazijn
- 1 el suiker
- 0,5 tl zout

Ingrediënten Barbecuesaus

- 3 el zonnebloemolie
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijnggehakt
- 3 el tomaat uit blik
- 2 el donkere sojasaus
- 1 el appelazijn
- 1 el bruine suiker
- 1 tl venkelzaad
- 0,5 tl chilivlokken (of meer, naar smaak)
- 1 el chipotle-saus

Ingrediënten Garnering

- handje korianderblaadjes
- zwarte sesamzaadjes (voor wat extra crunch)

Bereidingswijze

Krokante bloemkoolroosjes

1. Verwarm de oven voor op 200°C circulatiegrill.
2. Paneer de bloemkoolroosjes: haal ze door het losgeklopte ei en daarna door de panko.
3. Leg de bloemkoolroosjes op een bakplaat en besprenkel met de olijfolie.
4. Bestrooi met een flinke snuf (zee)zout en versgemalen zwarte peper.
5. Rooster de bloemkool circa 25 minuten in de oven met stoomstand 2, totdat de roosjes goudbruin en lekker krokant zijn aan de randen.

Barbecuesaus

1. Fruit de gesneden ui en knoflook 3-5 minuten aan in de zonnebloemolie.
2. Voeg de tomaten, sojasaus, appelazijn, bruine suiker, venkelzaad, chilivlokken en chipotle-saus toe.
3. Zet de pan op stand 5 en laat de saus zo'n 5 minuten zachtjes koken, tot deze iets ingedikt is.

Pickle van rode ui

1. Meng in een kom de rode ui, wittewijnazijn, suiker en zout. Laat de ui minimaal 10 minuten marineren.

Serveren

1. Verdeel de bloemkool over een serveerschalen en garneer met de ingelegde rode ui en barbecuesaus. Strooi de korianderblaadjes en zwarte sesamzaadjes over het gerecht.