

Geroosterde bloemkoolsteaks met miso-hazelnootboter, kikkererwtencrunch en snelle komkommersalade

Past goed omdat het licht van karakter, geschikt voor doordeweeks.

Ingrediënten

- 1 grote bloemkool
- 1 blik kikkererwten (ca. 400 g), uitgelekt en goed droog gedekt
- 1 komkommer
- 2 bosuitjes
- 2 el witte miso
- 60 g roomboter
- 40 g hazelnoten, grof gehakt
- 1 el sojasaus
- 1 el rijstazijn (of witte wijnazijn)
- 1 tl honing of suiker
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl chilivlokken (optioneel)
- 2 el olijfolie
- 1 citroen (rasp en sap)
- Zout en versgemalen zwarte peper

Zo pakken we het aan

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en zet een bakplaat erin zodat die heet wordt.
2. Snijd de bloemkool in de lengte in twee dikke steaks van ongeveer 2–3 cm; bewaar de losse roosjes die overblijven voor op de bakplaat.
3. Meng de kikkererwten met olijfolie, gerookt paprikapoeder, komijn, zout en peper en spreid ze uit op de hete bakplaat; leg de bloemkoolsteaks en roosjes ernaast en wrijf ook die in met een beetje olie, zout en peper.
4. Rooster alles 20–25 minuten en keer de bloemkool halverwege; de kikkererwten mogen echt knapperig en donkerder worden.
5. Maak ondertussen de snelle salade door de komkommer in linten te schaven en te mengen met rijstazijn, honing of suiker, een snuf zout en de helft van het citroensap; laat even trekken en voeg vlak voor het serveren de bosui in dunne ringen toe.
6. Smelt de boter in een kleine pan op laag vuur, roer de miso erdoor en laat het heel zachtjes schuimen tot het nootachtig ruikt, zonder te verbranden.
7. Rooster de hazelnoten kort in een droge koekenpan tot ze geuren en roer ze samen met sojasaus, citroenrasp en eventueel chilivlokken door de misoboter.

8. Leg de bloemkoolsteaks op borden, lepel de miso-hazelnootboter er royaal over en strooi de kikkererwtencrunch eromheen en erover.
9. Serveer met de frisse komkommersalade en knijp er naar smaak nog wat citroen over voor extra spanning.