

Geroosterde bloemkoolsteaks met miso-sesamglaze, zwarte-linzencrunch en citrus-yoghurtsaus

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

Ingrediënten

- 1 grote bloemkool (ca. 900 g)
- 150 g zwarte linzen (beluga)
- 2 el witte miso
- 1,5 el sojasaus
- 1 el honing of ahornsiroop
- 1 el rijstazijn
- 1 el sesamolie
- 2 el neutrale olie
- 1 el sesamzaad
- 40 g hazelnoten, grof gehakt
- 1 sinaasappel (rasp en 3 el sap)
- 200 g Griekse yoghurt
- 1 kleine teen knoflook, fijn geraspt
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 handje peterselie of koriander, grof gehakt
- Zout en versgemalen zwarte peper

Zo pakken we het aan

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en zet een bakplaat klaar met bakpapier.
2. Spoel de zwarte linzen en kook ze in ruim water met een snuf zout in 18–22 minuten gaar maar nog stevig, giet af en laat goed uitsappen.
3. Snijd de bloemkool in de lengte in twee dikke ‘steaks’ van ongeveer 2,5 cm en bewaar de losse roosjes die overblijven voor erbij op de bakplaat.
4. Roer miso, sojasaus, honing of ahornsiroop, rijstazijn, sesamolie en 1 el neutrale olie tot een gladde glaze.
5. Leg de bloemkoolsteaks en losse roosjes op de bakplaat, bestrijk royaal met de glaze en rooster 18–22 minuten tot diep goudbruin; draai de steaks halverwege voorzichtig om en bestrijk nog een keer.
6. Rooster intussen in een droge koekenpan het komijnzaad kort tot het geurt, voeg de hazelnoten en het sesamzaad toe en bak tot goud; schep eruit.
7. Doe 1 el neutrale olie in dezelfde pan, voeg de uitgedampte linzen toe met gerookt paprikapoeder, zout en peper en bak 6–8 minuten zodat ze hier en daar knapperig worden; roer op het eind de noten-sesammix erdoor voor crunch.

8. Roer de yoghurt los met sinaasappelrasp, 3 el sinaasappelsap, knoflook, zout en peper en laat even staan zodat het rond en fris wordt.
9. Smeer een royale lepel citrus-yoghurtsaus op elk bord, leg de geroosterde bloemkoolsteak erop en strooi de zwarte-linzencrunch erover.
10. Werk af met de gehakte peterselie of koriander en druppel eventueel nog een klein beetje extra glaze over de bloemkool als je van wat meer umami houdt.