Yedi Baharat maaltijdsalade met yoghurt-walnoot hummus en gegrilde bloemkool

Je kan de salade zowel lauwwarm als koud eten.

Ideaal als take-away gerecht.



Ingrediënten

- voor de gegrilde bloemkool:
- 1 kg bloemkool, in roosjes
- 4 tl Yedi Baharat kruidenmix - Verstegen
- 100 ml olijfolie
- 50 g Gomasio Black Lampong Pepper - Verstegen
- voor de hummus:
- 30 g look, gehakt
- 150 g ui, versnipperd
- 100 ml olijfolie
- 300 g walnoten
- 250 g plantaardig alternatief voor yoghurt, ongezoet - Alpro
- 20 g zeste van citroen
- 100 ml citroensap
- 2 tl komijn
- 1 tl kurkuma
- 50 g witte miso/ shiro miso (optioneel)

- voor de maaltijdsalade:
- 700 g ui, in fijne ringen
- 70 ml olijfolie
- 20 g verse gember, geraspt
- 20 g verse look, geperst
- 4 tl komijn
- 2 tl koriander
- 1½ tl kaneel
- 400 g droge bulgur, gaar gekookt
- 400 g droge groene of bruine linzen, gaar gekookt
- Peper en zout
- 100 g gedroogde veenbessen
- 70 g verse platte peterselie, fijngehakt
- 50 g verse koriander, fijngehakt
- 50 ml appelciderazijn

Methode

1. Gegrilde bloemkool: Meng de bloemkool met alle kruiden en olie in een ovenschotel. Bak gedurende 10 - 15 minuten op 200°
2. Hummus: Verhit de olijfolie in een steelpannetje en bak de look en ui goudbruin. Voeg de walnoten toe en laat kort meebakken. Mix tot een gladde dip.
3. Kook de linzen en bulgur volgens de verpakking.
4. Verhit 100 ml olijfolie in een grote wokpan Bak de uiringen goudbruin.
5. Voeg na enkele minuten de look, gember en specerijen toe (komijn, koriander, kaneel) en bak nog een minuut.
6. Voeg de gekookte linzen en bulgur toe en bak enkele minuten mee
7. Zet het vuur lager en roer er de bloemkool, verse kruiden, appelciderazijn, gedroogde veenbessen en olijfolie door.
8. Serveer lauw/warm in een diep bord of mooie bowl met de walnoot hummus.

Fotografie

Toos Vergote @plantbasedfood

Dit recept is van
EVA VZW

EVA biedt als onafhankelijke specialist al 18 jaar info, workshops en inspiratie over alles wat met veggie en vegan te maken heeft. We maken het je makkelijker om veggie te koken, of om plantbased producten in de markt te zetten.

© ChefsproVeggie
info@chefsproveggie.be