

Bloemkool uit de oven met spinazie en bietenspread

Ingrediënten

- Spinazie of veldsla, net wat je lekker vind
- Pijnboompitten of (goedkoper en net zo lekker alternatief) zonnebloem of pompoen pitten. Deze even bakken in een droge koekenpan voor nog meer smaak.

Ingrediënten bloemkool

- 1 bloemkool
- 200 ml Crème fraîche of roomkaas (voor veganistische versie vervangen door Violife Creamy, plantaardige roomkaas)
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook
- Kruiden: zout, peper, nootmuskaat en (eventueel) bieslook of peterselie
- Eventueel handje geraspte kaas

Ingrediënten bieten Tahin spread

- 200 g gekookte bieten
- 100 g zachte geitenkaas of roomkaas of Crème fraîche
- 2 el Tahin (sesampasta)
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap

Bereiding bloemkool

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Kook water met zout in een pan waar de hele bloemkool in past (moet onder water staan)
3. Snijd de onderkant van de bloemkool (de stronk) kruislings in. Bladeren mogen eraan blijven.
4. Doe de bloemkool op de kop in het kokende water, kook 5-7 minuten. Daarna uitlekken en in ovenschaal leggen.
5. Meng de Crème fraîche met de olijf olie, fijngesneden knoflook en de kruiden
6. Besmeer de bloemkool met het roomkaas mengsel en dek voorzichtig af met aluminiumfolie. Bak ongeveer 45 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Eenmaal uit de oven kan je de bloemkool bestrooien met nog wat nootmuskaat en eventueel geraspte kaas (als je het aluminiumfolie er nog op laat zitten dan smelt de kaas).

Bereiding bieten tahin spread

1. Meng de bieten met de geitenkaas of roomkaas, de tahin, olijfolie en citroensap in de mixer of prak met een vork. Als de spread te nat is kan je er een handje havermout doorheen mengen.



Op je bord

1. Maak een nestje van de spinazie of sla en leg hierop een stuk bloemkool. De bladeren zijn ook erg lekker!
2. Een toefje bietenspread on the side
3. Garneren met de pitten

En smullen maar!

Tip: de bietenspread is ook lekker bij salades en op brood met kaas of tuinkers!