****

**bloemkool-vadouvan-peterselie**

**Hoofdgerecht – 4 personen**

Voor dit gerecht gebruiken we de hele bloemkool. Niks van de bloemkool wordt weggegooid. De vadouvan moet 1 dag van tevoren getrokken worden.

**Benodigdheden voor de vadouvan**

* 2 dl olie
* 1 eetlepel vadouvan

**Benodigdheden voor de bloemkool**

* 2 kleine bloemkolen
* Kies uit één van de volgende kruiden: BBQ kruiden, za’atar kruiden of kerrie- en komijn kruiden
* Melk
* Room

**Benodigdheden peterseliedressing**

* 1 bos peterselie
* 300 olijfolie of maiskiemolie
* 50 gram spinazie
* Sushiazijn

**Benodigdheden voor de pindacrunch**

* 200 gram pinda’s
* Kies uit één van de volgende kruiden: saté kruiden of seroendeng kruiden

**Bereidingswijze vadouvan – 1 dag bereidingstijd.**

1. Doe de vadouvan in een pannetje en doe de olie erbij. Laat het even zacht koken totdat de smaken loskomen.
2. Laat dit op kamertemperatuur een dag trekken.
3. Zeef de dag erna de vadouvan.
4. Voor de binding van de saus voeg de Japanse mayonaise en de olie toe.
5. Doe het geheel in een spuitzak.

**Bereidingswijze peterseliedressing**

1. Draai de peterselie, spinazie en olie in een mixer op hoge snelheid tot een groene olie en breng op smaak met peper en zout.
2. Zeef de groene olie door een koffiefilter of een fijne zeef.
3. De olie heeft een gedeelte waterstof gekregen door de peterselie en de spinazie. Laat de olie rusten en giet de olie af van de waterstof.
4. Breng de olie op smaak met klein beetje sushiazijn.

**Bereidingswijze bloemkool**

1. Snij van de 2 bloemkool 4 mooie dikke steaks.
2. Rasp van de rest van de bloemkool de couscous.
3. De overgebleven delen van de bloemkool worden gebruikt voor de bloemkool puree.

Bereidingswijze bloemkoolpuree

1. Snijd de overgebleven bloemkool in stukken.
2. De bloemkool kan met wat room en melk worden gaar gekookt in een pan.
3. Stop de bloemkool en een beetje van het kookvocht in de blender. Laat dit fijn malen.
4. Breng de bloemkoolpuree op smaak met peper en zout.
5. Wrijf de puree door een fijne zeef. Stop de puree vervolgens in een spuitzak en houd het warm.

De bloemkoolsteaks kunnen op 2 manieren worden bereid:

1. Kook de steaks 5 minuten en laat ze koud spoelen. Droog de steaks goed af. Bestrooi de steaks met één van de gekozen kruiden. Bak de steaks in een koekenpan tot de steaks mooi goudbruin zijn en breng op smaak met zout en peper.
2. Kook de steaks 5 minuten en laat ze koud spoelen. Droog de steaks goed af. Bestrooi de steaks met één van de gekozen kruiden. Rooster de steaks met een beetje boter of olijfolie goudbruin in de oven.

.

Bereidingswijze bloemkool couscous:

1. Bak de couscous aan in een pannetje met wat boter.
2. Breng de couscous op smaak met een beetje de peterseliedressing en peper en zout.

**Bereidingswijze pindacrunch**

1. Voeg de kruiden samen met de pinda’s.
2. Draai de pinda’s in een mixer tot een grove crunch.

**The finishing touch**

1. Leg de bloemkoolsteak op bord en maak, met behulp van 2 lepels, quenelles van couscous.
2. Spuit de bloemkoolpuree tussen de couscous en de steaks. Zet dotjes van de vadouvan hiertussen.
3. Doe de crunch op de bloemkool en strooi de peterseliedressing om de bloemkool steak heen.