

lauwwarme bloemkoolsalade



aantal personen: 4



ingrediënten

- 1 bloemkool in fijne roosjes
- 400g kikkererwten uit blik
- 1 bussel bladpeterselie
- 100g rucola
- 1 granaatappel
- 3 el olijfolie
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 el graanmosterd
- 1,5 el frambozenazijn
- 1,5 el ahornsiroop
- 4 el (soja)melk
- peper, zout



bereiding

Verhit de olijfolie in een grote pan.

Roerbak de bloemkoolroosjes op een zacht vuur tot ze beetbaar zijn.
Dit duurt ongeveer 25 à 30 minuten.

Voeg na 20 minuten de kikkererwten toe en breng op smaak met peper en zout.
Laat de kikkererwten nog 5 à 10 minuten mee roerbakken.
Haal daarna de groenten uit de pan en houd warm.

Bak in dezelfde pan het fijngesneden teentje knoflook en het sjalotje.
Laat 1 minuut roerbakken en blus met de frambozenazijn.

Voeg de mosterd, ahornsiroop, (soja)melk en 1 eetlepel granaatappelsap toe.
Haal van het vuur en meng onder de groenten.
Voeg de bladpeterselie, rucola en 3 eetlepels granaatappelpitjes toe.

Je kan deze salade serveren met een stuk bruin brood.

inspiratie

Eva vzw. (07/12/2020). *Lauwwarme bloemkoolsalade*.

Geraadpleegd van www.evavzw.be/recept/lauwwarme-bloemkoolsalade